

Школа

ООО "Милланд-М"

Утвердил: должность

Ф.И.О. Исупов Андрей Александрович

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

стная

Ученический завтрак/обед с 12 лет платно

дата

31

10

2024

день

месяц

год

Недел я	День недел и	Прием пищи	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийнос ть	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	258	6,01	9,78	37,09	261,26	189	41,00
		Завтрак	ОЛАДЫИ П/Ф СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	85	4,77	9,76	37,69	264,26	301	35,00
		Завтрак	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,90	15,36	78,41	TK №1	3,40
		Завтрак	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,05	0,00	17,18	68,79	93	11,30
1	1	Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	265	4,95	6,28	8,99	116,01	88	27,00
		Обед	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	280	29,68	33,46	49,27	617,28	79	106,40
		Обед	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	2,98	0,40	19,78	91,78	TK №21	6,10
		Обед	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	6,78	27,09	TK №8	7,60
<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Итого за день:</b>		<b>1388</b>	<b>50,74</b>	<b>60,58</b>	<b>192,14</b>	<b>1524,88</b>		<b>237,8</b>
1	2	Завтрак	КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	18,68	21,40	0,25	271,33	36	65,00
		Завтрак	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,82	11,56	44,33	320,27	171.1	15,90
		Завтрак	СЫР СЛИВОЧНЫЙ 17гр	1	3,6	5,90	0,05	70,10		16,10
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,98	0,40	19,78	91,78	TK №21	4,40
		Завтрак	КИСЕЛЬ витаминизированный плодово-ягодный	200	0,1	0,00	91,00	364,40	517	8,50
1	2	Обед	СУП С РЫБНЫЙ С САЙРОЙ И КРУПОЙ	250	9,19	3,40	16,53	133,88	87	27,50
		Обед	ТЕФТЕЛИ СОЧНЫЕ	90	8,75	20,20	2,66	227,42	39	52,00
		Обед	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	3,95	7,52	22,41	173,69	127	27,10
		Обед	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	2,98	0,40	19,78	91,78	TK №21	6,10
		Обед	КИСЕЛЬ витаминизированный плодово-ягодный	200	0,1	0,00	91,00	364,40	517	8,50
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>Итого за день:</b>		<b>1321</b>	<b>60,15</b>	<b>70,78</b>	<b>307,79</b>	<b>2109,05</b>		<b>231,1</b>
1	3	Завтрак	КЕКС С ИЗЮМОМ	40	1,63	1,40	26,00	194,00		16,00
		Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	41,36	22,29	75,56	744,55	224	155,00
		Завтрак	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,06	1,20	20,48	104,54	TK №1	5,20
		Завтрак	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	204	0,27	0,00	7,38	31,30	TK № 31	4,60
1	3	Обед	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	6,92	10,91	12,70	166,32	38	40,30
		Обед	ФИЛЕ ПТИЦЫ в кисло-сладком соусе	100	15,58	21,77	6,14	283,11	49	61,50
		Обед	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,48	5,64	37,08	225,84	209	15,00
		Обед	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	2,98	0,40	19,78	91,78	TK №21	6,10
		Обед	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	2,60
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>Итого за день:</b>		<b>1284</b>	<b>78,51</b>	<b>63,61</b>	<b>212,39</b>	<b>1871,42</b>		<b>306,3</b>
1	4	Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	135	17,40
		Завтрак	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	90	9,89	19,58	1,78	222,96	39	52,00
		Завтрак	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	3,95	7,52	22,41	173,69	127	27,10

		Завтрак	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	6,78	27,09	TK №8	7,60
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	2,98	0,40	19,78	91,78	TK №21	6,10
1	4	Обед	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	275	5,38	6,72	10,76	127,84	99	35,80
		Обед	ГУЛЯШ	100	11,68	30,41	3,63	335,54	260	75,50
		Обед	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,82	11,56	44,33	320,27	171.1	15,90
		Обед	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	2,98	0,40	19,78	91,78	TK №21	6,10
		Обед	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,94	0,39	39,19	178,48		26,00
<b>1</b>	<b>4</b>	<b>Итого за день:</b>		<b>1425</b>	<b>49,76</b>	<b>82,32</b>	<b>173,06</b>	<b>1640,83</b>		<b>269,5</b>
1	5	Завтрак	ФИЛЕ ПТИЦЫ ТУШЕНОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	16,79	15,29	5,35	194,82	80	48,00
		Завтрак	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,48	5,64	37,08	225,84	209	15,00
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,98	0,40	19,78	91,78	TK №21	3,50
		Завтрак	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	441	13,50
1	5	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	6,53	7,48	14,40	151,32	42	29,90
		Обед	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ с маслом	215	21,36	27,83	40,32	498,47	391	80,20
		Обед	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	2,98	0,40	19,78	91,78	TK №21	6,10
		Обед	КИСЕЛЬ витаминизированный плодово-ягодный	200	0,1	0,00	91,00	364,40	517	8,50
<b>1</b>	<b>5</b>	<b>Итого за день:</b>		<b>1255</b>	<b>57,86</b>	<b>57,31</b>	<b>256,44</b>	<b>1750,91</b>		<b>204,7</b>
1	6	Завтрак	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	256	8,04	10,32	32,91	257,50	189	42,00
		Завтрак	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	209	16,00
		Завтрак	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0	0,00	0,00	0,00	13	16,50
		Завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	15	19,00
		Завтрак	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,06	1,20	20,48	104,54	TK №1	5,20
		Завтрак	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	2,60
1	6	Обед	СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	10,26	11,09	12,00	188,95	28	36,30
		Обед	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,59	10,46	3,58	183,75	255	64,40
		Обед	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,34	46,11	268,16	325	19,50
		Обед	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	2,98	0,40	19,78	91,78	TK №21	6,10
		Обед	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,05	0,00	17,18	68,79	93	11,30
<b>1</b>	<b>6</b>	<b>Итого за день:</b>		<b>1371</b>	<b>52,21</b>	<b>51,2</b>	<b>159,58</b>	<b>1527,55</b>		<b>238,9</b>
1	7	Завтрак	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	280	29,71	33,48	49,35	617,88	79	106,40
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,98	0,40	19,78	91,78	TK №21	3,50
		Завтрак	КИСЕЛЬ витаминизированный плодово-ягодный	200	0,1	0,00	91,00	364,40	517	8,50
1	7	Обед	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	265	5,18	6,66	23,80	104,10	91	25,80
		Обед	ГУЛЯШ	110	12,84	33,45	3,99	369,10	260	75,50
		Обед	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,48	5,64	37,08	225,84	209	15,00
		Обед	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	2,98	0,40	19,78	91,78	TK №21	6,10
		Обед	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	2,60
<b>1</b>	<b>7</b>	<b>Итого за день:</b>		<b>1345</b>	<b>60,5</b>	<b>80,03</b>	<b>252,05</b>	<b>1894,86</b>		<b>243,4</b>
1	8	Завтрак	СЫР СЛИВОЧНЫЙ 17гр	1	3,6	5,90	0,05	70,10		16,10
		Завтрак	ФИЛЕ МИНТАЯ ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	100	13,93	0,79	3,08	75,89	53	60,00
		Завтрак	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	4,23	6,23	24,60	180,17	151	29,00

		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	2,98	0,40	19,78	91,78	TK №21	6,10
		Завтрак	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	6,78	27,09	TK №8	7,60
1	8	Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	275	7,65	5,19	13,93	140,55	96	37,50
		Обед	ЖАРКОЕ СО СВИНИНОЙ	280	17,26	37,95	30,54	534,01	64	91,00
		Обед	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	2,98	0,40	19,78	91,78	TK №21	6,10
		Обед	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	204	0,27	0,00	7,38	31,30	TK № 31	4,60
<b>1</b>	<b>8</b>	<b>Итого за день:</b>		<b>1380</b>	<b>52,9</b>	<b>56,86</b>	<b>125,92</b>	<b>1242,67</b>		<b>258</b>
1	9	Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	5,76	9,42	15,46	170,60	3	23,00
		Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	20,38	25,53	3,66	327,37	214	66,90
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,98	0,40	19,78	91,78	TK №21	2,70
		Завтрак	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,08	2,43	14,77	93,92	TK № 44	18,40
1	9	Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	11,3	8,08	18,11	190,57	119	27,50
		Обед	БИТОЧЕК КУРИНЫЙ	90	9,45	22,47	2,22	248,89	39	52,00
		Обед	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,82	11,56	44,33	320,27	171.1	15,90
		Обед	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	2,98	0,40	19,78	91,78	TK №21	6,10
		Обед	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	6,78	27,09	TK №8	7,60
<b>1</b>	<b>9</b>	<b>Итого за день:</b>		<b>1270</b>	<b>65,75</b>	<b>80,29</b>	<b>144,89</b>	<b>1562,27</b>		<b>220,1</b>
1	10	Завтрак	ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	1,8	0,12	3,78	23,28	172	19,00
		Завтрак	БИТОЧЕК КУРИНЫЙ	90	9,45	22,47	2,22	248,89	39	52,00
		Завтрак	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,34	46,11	268,16	325	19,50
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,98	0,40	19,78	91,78	TK №21	4,40
		Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,94	0,39	39,19	178,48		26,00
1	10	Обед	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	9,77	12,82	15,23	203,73	62	41,20
		Обед	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	16,34	6,85	3,24	140,28	249	66,80
		Обед	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	3,95	7,52	22,41	173,69	127	27,10
		Обед	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	2,98	0,40	19,78	91,78	TK №21	6,10
		Обед	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	2,60
<b>1</b>	<b>10</b>	<b>Итого за день:</b>		<b>1380</b>	<b>53,84</b>	<b>58,31</b>	<b>179,01</b>	<b>1450,05</b>		<b>264,7</b>
2	1	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	260	7,09	12,77	37,82	294,09	181	40,50
		Завтрак	ОЛАДЫ П/Ф СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	85	4,77	9,76	37,69	264,26	301	35,00
		Завтрак	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,06	1,20	20,48	104,54	TK №1	5,20
		Завтрак	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	2,60
2	1	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	6,53	7,48	14,40	151,32	42	30,00
		Обед	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ с маслом	215	21,36	27,83	40,32	498,47	391	80,20
		Обед	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	2,98	0,40	19,78	91,78	TK №21	6,10
		Обед	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	6,78	27,09	TK №8	7,60
<b>2</b>	<b>1</b>	<b>Итого за день:</b>		<b>1320</b>	<b>46,02</b>	<b>59,44</b>	<b>184,54</b>	<b>1461,53</b>		<b>207,2</b>
2	2	Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	135	17,40
		Завтрак	ЖАРКОЕ СО СВИНИНОЙ	280	17,26	37,95	30,54	534,01	64	91,00
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,98	0,40	19,78	91,78	TK №21	4,20
		Завтрак	КИСЕЛЬ витаминизированный плодово-ягодный	200	0,1	0,00	91,00	364,40	517	8,50
2	2	Обед	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	9,77	12,82	15,23	203,73	62	41,20
		Обед	КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	100	26,14	27,02	1,10	353,37	53	61,80

		Обед	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,48	5,64	37,08	225,84	209	15,00
		Обед	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	2,98	0,40	19,78	91,78	TK №21	6,10
		Обед	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	204	0,27	0,00	7,38	31,30	TK № 31	4,60
<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Итого за день:</b>		<b>1384</b>	<b>67,12</b>	<b>89,57</b>	<b>226,51</b>	<b>1967,61</b>		<b>249,8</b>
2	3	Завтрак	КЕКС С ИЗЮМОМ	40	0	0,00	0,03	0,19		16,00
		Завтрак	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ ИЗ П/Ф	250	0,03	5,44	0,05	49,34	395	104,40
		Завтрак	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,90	15,36	78,41	TK №1	3,40
		Завтрак	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,51	1,21	17,05	85,44	378	9,30
2	3	Обед	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	265	5,18	6,66	23,80	104,10	91	25,80
		Обед	ФИЛЕ МИНТАЯ ЗАПЕЧЕННОЕ ПОД СЫРНО-ОВОЩНОЙ ШАПКОЙ	100	32,15	21,68	7,50	359,66	51	91,20
		Обед	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	3,95	7,52	22,41	173,69	127	27,10
		Обед	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	2,98	0,40	19,78	91,78	TK №21	6,10
		Обед	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,94	0,39	39,19	178,48		26,00
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>Итого за день:</b>		<b>1335</b>	<b>50,04</b>	<b>44,2</b>	<b>145,17</b>	<b>1121,09</b>		<b>309,3</b>
2	4	Завтрак	ФИЛЕ ПТИЦЫ в кисло-сладком соусе	100	15,58	21,77	6,14	283,11	49	61,50
		Завтрак	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,48	5,64	37,08	225,84	209	15,00
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,98	0,40	19,78	91,78	TK №21	4,40
		Завтрак	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	6,78	27,09	TK №8	7,60
2	4	Обед	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,68	2,80	18,38	109,97	112	22,00
		Обед	БИТОЧЕК КУРИНЫЙ	90	9,45	22,47	2,22	248,89	39	52,00
		Обед	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,34	46,11	268,16	325	19,50
		Обед	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	2,98	0,40	19,78	91,78	TK №21	6,10
		Обед	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	441	13,50
<b>2</b>	<b>4</b>	<b>Итого за день:</b>		<b>1320</b>	<b>45,21</b>	<b>61,09</b>	<b>185</b>	<b>1479,12</b>		<b>201,6</b>
2	5	Завтрак	ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	1,8	0,12	3,78	23,28	172	19,00
		Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	20,38	25,53	3,66	327,37	214	66,90
		Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	100	5,76	9,42	15,46	170,60	3	23,00
		Завтрак	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,05	0,00	17,18	68,79	93	11,30
2	5	Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	11,3	8,08	18,11	190,57	119	27,50
		Обед	КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	18,68	21,40	0,25	271,33	36	65,00
		Обед	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	4,23	6,23	24,60	180,17	151	29,00
		Обед	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	2,98	0,40	19,78	91,78	TK №21	6,10
		Обед	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	2,60
<b>2</b>	<b>5</b>	<b>Итого за день:</b>		<b>1360</b>	<b>65,41</b>	<b>71,18</b>	<b>110,09</b>	<b>1353,87</b>		<b>250,4</b>
2	6	Завтрак	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	256	8,04	10,32	32,91	257,50	189	42,00
		Завтрак	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	209	16,00
		Завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	15	19,00
		Завтрак	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0	0,00	0,00	0,00	13	16,50
		Завтрак	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,90	15,36	78,41	TK №1	3,40
		Завтрак	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	2,60

2	6	Обед	СУП С РЫБНЫЙ С САЙРОЙ И КРУПОЙ	250	9,19	3,40	16,53	133,88	87	27,50
		Обед	АЗУ	300	20,12	50,55	27,30	645,85	260	107,00
		Обед	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	2,98	0,40	19,78	91,78	TK №21	6,10
		Обед	КИСЕЛЬ витаминизированный плодово-ягодный	200	0,1	0,00	91,00	364,40	517	8,50
<b>2</b>	<b>6</b>	<b>Итого за день:</b>		<b>1381</b>	<b>52,56</b>	<b>75,96</b>	<b>210,42</b>	<b>1735,9</b>		<b>248,6</b>
2	7	Завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,94	52,58	47	14,00
		Завтрак	ТЕФТЕЛИ СОЧНЫЕ	90	8,75	20,20	2,66	227,42	39	52,00
		Завтрак	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	3,95	7,52	22,41	173,69	127	27,10
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,98	0,40	19,78	91,78	TK №21	2,70
		Завтрак	КИСЕЛЬ витаминизированный плодово-ягодный	200	0,1	0,00	91,00	364,40	517	8,50
2	7	Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	275	7,65	5,19	13,93	140,55	96	37,50
		Обед	ФИЛЕ ПТИЦЫ ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	100	19,61	17,77	3,88	220,74	80	60,00
		Обед	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,82	11,56	44,33	320,27	171.1	15,90
		Обед	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	2,98	0,40	19,78	91,78	TK №21	6,10
		Обед	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	2,60
<b>2</b>	<b>7</b>	<b>Итого за день:</b>		<b>1385</b>	<b>57,03</b>	<b>66,1</b>	<b>229,98</b>	<b>1713,19</b>		<b>226,4</b>
2	8	Завтрак	ЯБЛОКО	150	0,6	0,60	14,70	70,50	TK №2	28,00
		Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	0	0,00	0,00	0,00	224	155,00
		Завтрак	СЫР СЛИВОЧНЫЙ 17гр	1	3,6	5,90	0,05	70,10		16,10
		Завтрак	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,06	1,20	20,48	104,54	TK №1	5,10
		Завтрак	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	204	0,27	0,00	7,38	31,30	TK № 31	4,60
2	8	Обед	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	9,77	12,82	15,23	203,73	62	41,20
		Обед	ЧАХОХБИЛИ	100	24,68	25,55	2,21	290,49	150	60,00
		Обед	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,48	5,64	37,08	225,84	209	15,00
		Обед	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	2,98	0,40	19,78	91,78	TK №21	6,10
		Обед	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,94	0,39	39,19	178,48		26,00
<b>2</b>	<b>8</b>	<b>Итого за день:</b>		<b>1395</b>	<b>53,38</b>	<b>52,5</b>	<b>156,1</b>	<b>1266,76</b>		<b>357,1</b>
2	9	Завтрак	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	16,34	6,85	3,24	140,28	249	66,80
		Завтрак	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,34	46,11	268,16	325	19,50
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	8,94	1,20	59,34	275,34	TK №21	5,40
		Завтрак	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,05	0,00	17,18	68,79	93	11,30
2	9	Обед	СУП ОВОЩНОЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250	6,77	8,69	14,82	170,72	36	35,00
		Обед	МЯСО ТУШЕНОЕ	110	13,54	33,26	3,37	367,31	65	73,70
		Обед	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	3,95	7,52	22,41	173,69	127	27,10
		Обед	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	2,98	0,40	19,78	91,78	TK №21	6,10
		Обед	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	6,78	27,09	TK №8	7,60
<b>2</b>	<b>9</b>	<b>Итого за день:</b>		<b>1350</b>	<b>56,97</b>	<b>65,26</b>	<b>193,03</b>	<b>1583,16</b>		<b>252,5</b>
2	10	Завтрак	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1,2	4,30	22,00	132,00	2	20,00
		Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	20,38	25,53	3,66	327,37	214	66,90
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,98	0,40	19,78	91,78	TK №21	2,70
		Завтрак	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,51	1,21	17,05	85,44	378	9,30
2	10	Обед	СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	10,26	11,09	12,00	188,95	28	36,30

		Обед	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ с маслом	215	21,36	27,83	40,32	498,47	391	80,20
		Обед	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	8,94	1,20	59,34	275,34	TK №21	5,30
		Обед	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	204	0,27	0,00	7,38	31,30	TK № 31	4,60
<b>2</b>	<b>10</b>	<b>Итого за день:</b>		<b>1199</b>	<b>66,9</b>	<b>71,56</b>	<b>181,53</b>	<b>1630,65</b>		<b>225,3</b>
		<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1342</b>	<b>57,14</b>	<b>65,91</b>	<b>191,28</b>	<b>1584,37</b>		<b>250</b>