

### Меню раздачи

Школа, Краснодарский край, пгт Сириус, ул. Полевая, д. 12

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ТК, ТТК	Цена
	гр	гр	гр	гр	ккал	мг		
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>								
Каша манная молочная (жидкая)	250	3,75	10,25	25,0	215,0	1,46	311	20,00
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	7,00	13,0	33,0	287,5	0	302	15,00
Яйцо куриное отварное	1 шт	5,10	4,6	0,3	66,0	0	337	15,00
Вареники с адыгейским сыром	200	20,00	16,0	50,0	420,0	0		85,00
Блин б/н со слив.маслом	1 шт	5,30	10,1	33	248,0	0	726	35,00
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	96	10,00
Сыр	10	2,67	2,67	2,74	36,0	0,07	97	10,00

Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Какао с молоком	250	4,90	5,0	32,5	190,0	1,58	693	25,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,8	98,7	0	ТТК2	15,00
Кисломолочный напиток	200	4,20	5,6	28	174,0	0	ТТК1	40,00
Мед	20	0,00	0	14,12	59,4	0	ТТК3	15,00
Соус ягодный	30	0,00	0	12	48,0	0	ТТК4	20,00
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6	3,00
		56,89	78,27	274,0	2032,1	3,85		
<b>Обед</b>								
Салат микс с киноа и помидорами черри	100	2,40	0,8	8,8	51,8	7,6	ТТК9	45,00
Овощная нарезка	100	1,00	7,1	4,2	86,0	45,8	22	40,00
Салат из моркови с изюмом	100	1,60	7,6	5,3	94,3	16,7		35,00
Суп Рассольник Ленинградский (куриный)	250	3,00	4,5	20,1	135,0	7,53	132	40,00
Суп пюре из тыквы	250	3,50	5,8	11,8	113,0	0		55,00
Куриное филе в сметанном соусе	150	39,00	24,1	7,3	234,0	0,7	493	85,00
Пельмени куриные отварные (покупные)	250	21,50	41,00	68,00	725,00			105,00
Биточки рыбные в панировке (горбуша/форель)	100	22,70	12,1	0	200,0	0,40	ТТК10	155,00
Гречка отварная	150	8,70	7,8	42,6	279,0	0	508	20,00
Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3,15	6,75	21,9	163,5	20,17	520	30,00
Капуста брокколи с запеченным болгарским перцем	150	7,50	2,8	5,6	77,0	31,6	ТТК11	55,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00

Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан, апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00
Компот из сухофруктов	200	0,60	0	46,6	182,0	3	631	15,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6	3,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8	3,00
		119,74	121,17	293,39	2581,6	148,7		
<b>Итого за день</b>		<b>176,63</b>	<b>199,44</b>	<b>567,37</b>	<b>4613,7</b>	<b>152,55</b>		
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>								
Каша рисовая молочная	250	2,50	8,5	22,0	178,0	1,46	311	25,00
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	7,00	13,0	33,0	287,5	0	302	15,00
Сосиски отварные	120	11,00	24,0	1,67	266,0	0	413	85,00
Гречка отварная	150	8,70	7,8	42,6	279,0	0	508	20,00
Сырники из творога (покупные)	100	15,20	9	16,8	209,0	0,9	358	50,00
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	96	10,00
Сыр	10	2,67	2,67	2,74	36,0	0,07	97	10,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Какао с молоком	250	4,90	5,0	32,5	190,0	1,58	693	25,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,8	98,7	0	ТТК2	15,00
Кисломолочный напиток	200	4,20	5,6	28	174,0	0	ТТК1	40,00

Мед	20	0,00	0	14,12	59,4	0	ТТК3	15,00
Соус ягодный	30	0,00	0	12	48,0	0	ТТК4	20,00
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6	3,00
		60,14	86,62	248,8	2015,1	6,21		
<b>Обед</b>								
Салат из сырых овощей с кукурузой	100	1,60	7,6	5,3	94,3	16,7		20,00
Овощная нарезка	100	1,00	7,1	4,2	86,0	45,8	22	40,00
Салат мясной с говядиной	100	9,10	23,4	6,1	272,0	8,2	67	40,00
Суп гороховый (куриный)	250	6,20	5,6	22,3	167,0	4,65	139	35,00
Уха (горбуша/семга)	250	8,60	3,7	8,4	101,0	16,43	ТТК13	90,00
Минтай запеченный с сыром и помидорами	100	18,90	12,1	1,00	188,0	1,6	ТТК26	80,00
Шашлычки из курицы	100	23,20	4	1,9	136,5	0,52	ТТК	85,00
Биточки мясные припущенные	100	14,90	14,4	16,0	261,0	0,29	451	75,00
Картофель запеченный	150	3,90	19,3	29,4	313,5	31,00	227	35,00
Макароны отварные с сыром	150	8,10	9,2	31,9	250,5	0,1	516	35,00
Киноа с овощами	150	4,60	4,8	19,14	139,0	0,8	ТТК14	30,00
Компот из с/м ягод	200	0,60	0	46,6	182,0	0,84	631	15,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан,апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00

Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6	3,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8	3,00
		105,79	112,02	243,43	2431,8	142,13		
<b>Итого за день</b>		<b>165,93</b>	<b>198,64</b>	<b>492,18</b>	<b>4446,9</b>	<b>148,34</b>		
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>								
Каша гречневая на молоке	250	7,50	11,25	37,25	285,0	1,46	311	25,00
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	7,00	13,0	33,0	287,5	0	302	15,00
Кнели куриные	100	22,80	13,3	6,7	238,0	0,48	505	55,00
Спагетти отварные	150	8,10	9,2	31,9	250,5	0	516	25,00
Запеканка творожная	100	15,00	13,3	13,7	239,0	0,15	366	50,00
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	96	10,00
Сыр	10	2,67	2,67	2,74	36,0	0,07	97	10,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Какао с молоком	250	4,90	5,0	32,5	190,0	1,58	693	25,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,8	98,7	0	ТТК2	15,00
Кисломолочный напиток	200	4,20	5,6	28	174,0	0	ТТК1	40,00
Мед	20	0,00	0	14,12	59,4	0	ТТК3	15,00
Сметана (кипяченая)	30	0,80	0,6	1	62,0	0		15,00
Соус ягодный	30	0,00	0	12	48,0	0	ТТК4	20,00

Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6	3,00
		76,94	84,97	256,23	2157,6	5,94		
<b>Обед</b>								
Салат Капрезе	100	7,60	14,2	2,3	166,7	24,9	ТТК15	35,00
Салат столичный с куриным филе	100	17,90	27,1	4,4	334,0	5,1	68	35,00
Овощная нарезка	100	1,00	7,1	4,2	86,0	45,8	22	40,00
Суп лапша домашняя	250	2,80	5,8	13,8	120,0	0,5	148	30,00
Щи из свежей капусты	250	2,00	4,9	14,3	110,0	14,58	142	40,00
Пельмени мясные отварные (покупные)	250	21,50	41,00	68,00	725,00			105,00
Филе индейки шпигованное	100	27,50	1,7	1,2	130,5	2,00	ТТК16	85,00
Куриный рулет с омлетом	100	15,40	11,8	7,5	200,0	3,15	502	70,00
Рис отварной	150	3,75	6,0	37,05	220,5	0	511	25,00
Овощи запеченные	150	2,20	5,3	10,3	97,0	21,42	ТТК17	40,00
Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,0	23,6	94,0	60	705	15,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан,апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6	3,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8	3,00
		107,14	125,7	237,84	2524,7	192,65		

<b>Итого за день</b>		<b>184,08</b>	<b>210,7</b>	<b>494,07</b>	<b>4682,3</b>	<b>198,59</b>		
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>								
Каша пшеничная молочная (жидкая)	250	2,70	9,0	27,0	267,5	1,7	311	20,00
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	7,00	13,0	33,0	287,5	0	302	15,00
Блин с начинкой	1 шт	5,40	8,4	50,6	50,6			40,00
Омлет натуральный	100	10,00	16,7	1,9	199,0	0,21	340	35,00
Яйцо отварное перепелинное	30	3,57	3,9	0,2	45,9	0	ТТК21	20,00
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	96	10,00
Сыр	10	2,67	2,67	2,74	36,0	0,07	97	10,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Какао с молоком	250	4,90	5,0	32,5	190,0	1,58	693	25,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,8	98,7	0	ТТК2	15,00
Кисломолочный напиток	200	4,20	5,6	28	174,0	0	ТТК1	40,00
Мед	20	0,00	0	14,12	59,4	0	ТТК3	15,00
Сметана (кипяченая)	30	0,80	0,6	1	62,0	0		15,00
Соус ягодный	30	0,00	0	12	48,0	0	ТТК4	20,00
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6	3,00
		45,21	76,0	246,4	1708,1	5,7		
<b>Обед</b>								

Салат Летний	100	1,26	3,62	3,26	50,8	14,5	38	25,00
Салат Греческий с брынзой	100	3,10	6,5	2,7	83,3	24,9		35,00
Овощная нарезка	100	1,00	7,1	4,2	86,0	45,8	22	40,00
Борщ с капустой и картофелем (говядина)	250	2,00	5,2	13,1	106,0	20,09	110	55,00
Суп картофельный с фасолью (куриный)	250	6,20	5,6	22,3	167,0	14,28	139	35,00
Минтай в кляре	100	18,70	7,3	12,4	189,0			65,00
Кнели куриные	100	22,80	13,3	6,7	238,0	0,48	505	55,00
Азу с говядиной	250	22,25	12	24,25	302,5	10,92	438	135,00
Макароны отварные	150	8,10	9,2	31,9	250,5	0	516	25,00
Фасоль стручковая с морковью припущенная	150	4,50	3,4	4,5	67,0	0	ТТК20	30,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	0,002	629	0,00
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан,апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00
Компот из свежих плодов (яблоки и груши)	200	0,60	0	46,6	182,0	0,97	631	15,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6	3,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8	3,00
		95,60	74,04	223,1	1963,1	145,142		
<b>Итого за день</b>		<b>140,81</b>	<b>150,0</b>	<b>469,5</b>	<b>3671,2</b>	<b>150,9</b>		
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>								

Каша Боярская с изюмом	250	7,60	15,8	43,7	348,0	0,56	304	30,00
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	7,00	13,0	33,0	287,5	0	302	15,00
Запеканка творожная	100	15,00	13,3	13,7	239,0	0,15	366	50,00
Оладьи (покупные)	100	7,50	12,4	40,9	310,0	0	733	30,00
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	96	10,00
Сыр	10	2,67	2,67	2,74	36,0	0,07	97	10,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Какао с молоком	250	4,90	5,0	32,5	190,0	1,58	693	25,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,8	98,7	0	ТТК2	15,00
Кисломолочный напиток	200	4,20	5,6	28	174,0	0	ТТК1	40,00
Мед	20	0,00	0	14,12	59,4	0	ТТК3	15,00
Сметана (кипяченая)	30	0,80	0,6	1	62,0	0		15,00
Соус ягодный	30	0,00	0	12	48,0	0	ТТК4	20,00
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6	3,00
		53,64	79,42	264,98	2042,1	3,85		
<b>Обед</b>								
Салат из свеклы и сыра	100	2,34	4,69	3,6	66,0	2,89	50	25,00
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,00	7,1	4,2	86,0	45,8	22	35,00
Овощная нарезка	100	1,00	7,1	4,2	86,0	45,8	22	40,00
Суп с рыбными фрикадельками	250	2,00	4,9	14,3	110,0	11,2	142	80,00

Суп картофельный с клецками (куриный)	250	1,80	2,4	14,1	87,0	15,0	155	30,00
Голубцы ленивые в томатном соусе	100/50	3,60	18	9	200,0			85,00
Оладьи из печени	100	10,10	19,3	7	242,0	5,67	ТТК22	55,00
Рагу овощное	150	4,20	14,5	21,75	234,0	7,4	224	35,00
Плов из птицы	250	19,00	16,2	45,3	412,5	2,14	492	90,00
Картофельное пюре с тыквой	150	3,00	2,6	16,4	100,6			25,00
Морс из клюквы	200	0,10	0	24,9	97,0	20	700	20,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан,апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6	3,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8	3,00
		53,23	97,61	215,94	1962,1	171,1		
<b>Итого за день</b>		<b>106,87</b>	<b>177,03</b>	<b>480,92</b>	<b>4004,2</b>	<b>174,95</b>		
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>								
Каша манная молочная (жидкая)	250	3,75	10,25	25,0	215,0	1,46	311	20,00
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	7,00	13,0	33,0	287,5	0	302	15,00
Омлет с сыром	100	12,40	18,6	1,8	227,0	0,24	342	35,00
Оладьи (покупные)	100	7,50	12,4	40,9	310,0	0	733	30,00

Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	96	10,00
Сыр	10	2,67	2,67	2,74	36,0	0,07	97	10,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Какао с молоком	250	4,90	5,0	32,5	190,0	1,58	693	25,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,8	98,7	0	ТТК2	15,00
Кисломолочный напиток	200	4,20	5,6	28	174,0	0	ТТК1	40,00
Мед	20	0,00	0	14,12	59,4	0	ТТК3	15,00
Сметана (кипяченая)	30	0,80	0,6	1	62,0	0		15,00
Соус ягодный	30	0,00	0	12	48,0	0	ТТК4	20,00
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6	3,00
		47,19	79,17	234,38	1897,1	5,55		
<b>Обед</b>								
Салат из сырых овощей с кукурузой	100	1,60	7,6	5,3	94,3	16,7		20,00
Сельдь с картофелем	100	7,60	8,4	10,2	144,2			30,00
Овощная нарезка	100	1,00	7,1	4,2	86,0	45,8	22	40,00
Суп Рассольник Ленинградский (куриный)	250	3,00	4,5	20,1	135,0	7,53	132	40,00
Суп Минестроне овощной	250	2,20	4,4	12,4	99,0	18,22	139	35,00
Котлеты куриные рубленые	100	22,10	19,6	10,0	309,0	0,5	499	70,00
Пельмени мясные отварные (покупные)	250	21,50	41,00	68,00	725,00			105,00
Рис с овощами	150	3,90	11	27,3	223,0	0,3	ТТК24	25,00

Жаркое по домашнему с говядиной	250	22,25	12,25	27	312,5	10,56	436	125,00
Кисель из с/м ягод	200	0,20	0	34,4	146,0	1,83	640	15,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан,апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6	3,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8	3,00
		90,44	116,67	270,09	2515,0	27,59		
<b>Итого за день</b>		<b>137,63</b>	<b>195,84</b>	<b>504,5</b>	<b>4412,1</b>	<b>33,14</b>		
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>								
Каша кукурузная молочная (вязкая)	250	7,00	4,5	35,63	220,0	1,46	309	20,00
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	7,00	13,0	33,0	287,5	0	302	15,00
Сосиски отварные	120	11,00	24,0	1,67	266,0	0	413	85,00
Макароны отварные	150	8,10	9,2	31,9	250,5	0	516	25,00
Сырники из творога (покупные)	100	15,20	9	16,8	209,0	0,9	358	50,00
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	96	10,00
Сыр	10	2,67	2,67	2,74	36,0	0,07	97	10,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Какао с молоком	250	4,90	5,0	32,5	190,0	1,58	693	25,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00

Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,8	98,7	0	ТТК2	15,00
Кисломолочный напиток	200	4,20	5,6	28	174,0	0	ТТК1	40,00
Мед	20	0,00	0	14,12	59,4	0	ТТК3	15,00
Сметана (кипяченая)	30	0,80	0,6	1	62,0	0		15,00
Соус ягодный	30	0,00	0	12	48,0	0	ТТК4	20,00
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6	3,00
		64,84	84,62	252,68	2090,6	6,21		
<b>Обед</b>								
Винегрет овощной	100	1,40	10,1	6,8	124,0	16,2	71	20,00
Салат Греческий с брынзой	100	3,10	6,5	2,7	83,3	24,9		35,00
Овощная нарезка	100	1,00	7,1	4,2	86,0	45,8	22	40,00
Суп картофельный с макаронами (куриный)	250	2,90	2,5	21,0	120,0	0,6	140	30,00
Суп пюре из моркови	250	3,40	5,8	11,7	116,0	2,19	172	20,00
Котлеты рыбные любительские (треска )	100	7,75	2,75	2,81	66,8	6,7	388	90,00
Бефстроганов из говядины	150	26,40	13,8	5,1	253,5	0,012	423	105,00
Люля-кебаб из курицы	100	22,00	4,5	1,7	135,0	0,95	ТТК25	65,00
Картофель запеченный	150	3,90	19,3	29,4	313,5	31,00	227	35,00
Макароны с овощами (птитим)	150	6,00	6,6	31,8	214,5	0,12	517	45,00
Гречка отварная	150	8,70	7,8	42,6	279,0	0	508	20,00
Компот из свежих плодов (яблоки и груши)	200	0,60	0	46,6	182,0	0,97	631	15,00

Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан, апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6	3,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8	3,00
		92,24	87,57	257,6	2214,6	48,252		
<b>Итого за день</b>		<b>157,08</b>	<b>172,19</b>	<b>510,28</b>	<b>4305,2</b>	<b>54,462</b>		
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>								
Каша Дружба молочная	250	7,80	12,0	33,8	275,3	1,46	311	30,00
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	7,00	13,0	33,0	287,5	0	302	15,00
Блин с начинкой	1 шт	5,40	8,4	50,6	50,6			40,00
Вареники с адыгейским сыром	200	20,00	16,0	50,0	420,0	0		85,00
Яйцо куриное отварное	1 шт	5,10	4,6	0,3	66,0	0	337	15,00
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	96	10,00
Сыр	10	2,67	2,67	2,74	36,0	0,07	97	10,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Какао с молоком	250	4,90	5,0	32,5	190,0	1,58	693	25,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,8	98,7	0	ТТК2	15,00
Кисломолочный напиток	200	4,20	5,6	28	174,0	0	ТТК1	40,00

Мед	20	0,00	0	14,12	59,4	0	ТТК3	15,00
Сметана (кипяченая)	30	0,80	0,6	1	62,0	0		15,00
Соус ягодный	30	0,00	0	12	48,0	0	ТТК4	20,00
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6	3,00
		61,84	78,9	301,38	1957,0	5,31		
<b>Обед</b>								
Салат Весна	100	2,70	5,2	2,8	69,0	13,2	36	25,00
Салат мясной с говядиной	100	9,10	23,4	6,1	272,0	8,2	67	40,00
Овощная нарезка	100	1,00	7,1	4,2	86,0	45,8	22	40,00
Борщ с капустой и картофелем (говядина)	250	2,00	5,2	13,1	106,0	20,09	110	55,00
Суп-крем из разных овощей	250	3,50	5,8	12,9	118,0	8,6	168	30,00
Мясо шпигованное (говядина)	100	13,60	5,2	4,80	123,0	1,3	434	95,00
Минтай запеченный с сыром и помидорами	100	18,90	12,1	1,00	188,0	1,6	ТТК26	80,00
Тефтели мясные паровые	100	9,20	18,1	10,0	240,0	0,7	462	85,00
Спагетти отварные	150	8,10	9,2	31,9	250,5	0	516	25,00
Овощи паровые	150	7,50	5,8	9,9	121,0	6,64	ТТК27	45,00
Булгур с жареным луком	150	7,10	8,8	38	259,0	0,8	ТТК28	20,00
Компот из сухофруктов	200	0,60	0	46,6	182,0	3	631	15,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	0,002	629	0,00

Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан, апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6	3,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8	3,00
		88,39	106,72	232,49	2255,5	123,102		
<b>Итого за день</b>		<b>150,23</b>	<b>185,6</b>	<b>533,87</b>	<b>4212,5</b>	<b>128,41</b>		
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>								
Каша овсяная молочная	250	3,70	5,9	18,1	140,2	1,46	311	25,00
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	7,00	13,0	33,0	287,5	0	302	15,00
Сосиски отварные	120	11,00	24,0	1,67	266,0	0	413	85,00
Макаронны отварные с сыром	150	8,10	9,2	31,9	250,5	0,1	516	35,00
Запеканка творожная	100	15,00	13,3	13,7	239,0	0,15	366	50,00
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	96	10,00
Сыр	10	2,67	2,67	2,74	36,0	0,07	97	10,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Какао с молоком	250	4,90	5,0	32,5	190,0	1,58	693	25,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,8	98,7	0	ТТК2	15,00
Кисломолочный напиток	200	4,20	5,6	28	174,0	0	ТТК1	40,00
Мед	20	0,00	0	14,12	59,4	0	ТТК3	15,00
Сметана (кипяченая)	30	0,80	0,6	1	62,0	0		15,00

Соус ягодный	30	0,00	0	12	48,0	0	ТТК4	20,00
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6	3,00
		61,34	90,32	232,05	2040,8	5,56		
<b>Обед</b>								
Салат Айсберг с помидорами черри	100	2,60	2,2	2,5	40,4	19	ТТК29	30,00
Салат столичный с куриным филе	100	17,90	27,1	4,4	334,0	5,1	68	35,00
Овощная нарезка	100	1,00	7,1	4,2	86,0	45,8	22	40,00
Щи зеленые со шпинатом (куриные)	250	3,90	5,9	12,2	119,0	12,85	127	45,00
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,00	2,4	14,8	90,0	21,00	137	40,00
Биточки мясные припущенные	100	14,90	14,4	16,0	261,0	0,29	451	75,00
Гуляш из говядины	150	30,30	6,15	4,5	198,0			105,00
Минтай в кляре	100	18,70	7,3	12,4	189,0			65,00
Рис отварной	150	3,75	6,0	37,05	220,5	0	511	25,00
Картофель запеченный	150	3,90	19,3	29,4	313,5	31,00	227	35,00
Овощи запеченные	150	2,20	5,3	10,3	97,0	21,42	ТТК17	40,00
Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,0	23,6	94,0	60	705	15,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан,апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6	3,00

Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8	3,00
		106,64	103,97	222,54	2283,4	231,66		
<b>Итого за день</b>		<b>167,98</b>	<b>194,29</b>	<b>454,59</b>	<b>4324,2</b>	<b>237,22</b>		
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>								
Каша пшенная молочная	250	12,00	8,3	42,8	295,0	1,46	311	20,00
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	7,00	13,0	33,0	287,5	0	302	15,00
Оладьи (покупные)	100	7,50	12,4	40,9	310,0	0	733	30,00
Омлет с сосисками	100	11,00	18,5	2,2	221,0	0,24	344	40,00
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	96	10,00
Сыр	10	2,67	2,67	2,74	36,0	0,07	97	10,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Какао с молоком	250	4,90	5,0	32,5	190,0	1,58	693	25,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,8	98,7	0	ТТК2	15,00
Кисломолочный напиток	200	4,20	5,6	28	174,0	0	ТТК1	40,00
Мед	20	0,00	0	14,12	59,4	0	ТТК3	15,00
Сметана (кипяченая)	30	0,80	0,6	1	62,0	0		15,00
Соус ягодный	30	0,00	0	12	48,0	0	ТТК4	20,00
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6	3,00
		54,04	77,12	252,58	1971,1	5,55		

<b>Обед</b>								
Салат из сырых овощей с кукурузой	100	1,60	7,6	5,3	94,3	16,7		20,00
Салат Винегрет с сельдью	100	2,34	4,69	3,6	66,0	2,89	50	30,00
Овощная нарезка	100	1,00	7,1	4,2	86,0	45,8	22	40,00
Солянка сборная мясная	250	14,00	21,6	6,0	275,0	13,4	ТТК31	65,00
Суп гороховый (куриный)	250	6,20	5,6	22,3	167,0	4,65	139	35,00
Котлеты куриные рубленые	100	22,10	19,6	10,0	309,0	0,5	499	70,00
Манты отварные (покупные)	220	26,00	10,3	54,1	363,2			125,00
Филе трески в кляре	100	17,20	6,7	13,5	184,0	0,83	ТТК32	80,00
Капуста цветная припущенная с морковью	150	4,20	2,5	9,9	78,0	6,61	ТТК33	30,00
Макаронны отварные	150	8,10	9,2	31,9	250,5	0	516	25,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан,апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6	3,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8	3,00
Компот из св.яблок и с/м ягод	200	0,60	0	46,6	182,0	0,97	631	15,00
		108,43	95,71	258,59	2296,0	16,17		
<b>Итого за день</b>		<b>162,47</b>	<b>172,83</b>	<b>511,17</b>	<b>4267,1</b>	<b>21,72</b>		