

Утверждено: Директор ООО "Фабрика вкуса"  
В.В.Парлюк

Согласовано: Директор

Примерное двухдневное меню с 01.09.2023 "Завтрак + обед" для детей ОБЗ 7-11 лет на 2023-2024 уч год

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины							
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг						
	<b>Неделя 1 день 1</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
	Бутерброд с маслом с сыром	15/10/10	3,70	10,01	5,17	114,71	102	5,5	63	0,1	61	68,8	0,44	0	0,07						
3/2004	Каша вязкая Ассорти (Греча, рис) с м/с.л.	150/5	5,89	5,38	27,01	164,13	86,11	8,77	133,87	0,94	17,68	33,92	0,15	0,13	0,18						
19/4	Какао с молоком	200	3,74	3,34	17,81	133,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52						
642/1994	Вагон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	5	0	0	0						
	Итого за 'Завтрак'	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10						
	<b>Обед</b>																				
	Итого за 'Завтрак + Обед'		15,73	19,60	73,34	526,92	314,74	50,24	308,96	4,14	90,68	129,84	0,80	0,19	10,77						
	<b>Неделя 1 день 2</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
	Овощная поджаренная	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35						
ттк 245	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,74	16,64	135,25	38,22	40,04	107,48	2,06	0	252,28	2,47	0,21	5,65						
138/1994	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2						
25/8	Картофель отварной	150	2,89	4,60	21,97	135,49	17,23	31,37	80,38	1,25	15	21,4	0,19	0,13	6,03						
471/1994	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18						
ттк 289	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0,25	0,35	0,05	0						
	Итого за 'Обед'	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0						
	Итого за 'Обед + Завтрак'		23,62	26,03	103,16	764,68	104,28	133,81	638,44	7,72	15,00	378,05	6,81	0,62	19,41						
	<b>Итого</b>		39,35	45,63	176,50	1291,60	419,02	184,05	947,40	11,86	105,68	507,89	7,61	0,81	30,18						
	<b>Выход</b>		Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ	ТЭ	B1, мг	C, мг						
	<b>Неделя 1 день 2</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
	Овощная поджаренная	50	0,40	0,05	1,23	7,80	11,26	6,87	20,58	0,3	0	5	0,05	0,02	4,9						
ттк 245	Жаркое из мяса с овощами с соусом	200	12,11	14,18	36,02	313,24	14,25	7,44	19,2	0,4	0	22,4	3,16	0,02	1,93						
394/94	Кисель на плодах. или ягод. экстрактах	200	0,00	0,00	18,60	70,68	36	0	0	0,03	0,13	0	0	0,3	20						
591/1994	Вагон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
	Итого за 'Завтрак'	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0,13	0,25	0,35	0,05	0						
	<b>Обед</b>																				
	Итого за 'Обед + Завтрак'		16,16	15,40	75,95	505,70	70,26	26,06	79,28	1,71	0,13	27,65	3,56	0,39	26,83						
	<b>Обед</b>																				
	Овощная поджаренная	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35						
ттк 245	Борщ со сметаной	200/5	3,70	8,16	23,78	152,72	35,22	22	43,52	0,6	3,65	174,43	1,97	0,04	5,92						
110/1994	Чиполетти пикантные	100	10,89	11,57	9,74	216,17	17,3	24,5	157,01	1	17	22,5	0,48	0,05	1						
ттк 466	Горох отварной	150	5,25	6,05	27,90	185,50	72,45	49,30	97,5	2,25	0	529,5	1,8	0,15	21,3						
468/1994	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32						

		45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0	0	0	0	0	
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>25,80</b>	<b>26,48</b>	<b>111,68</b>	<b>798,71</b>	<b>169,17</b>	<b>133,38</b>	<b>372,33</b>	<b>5,74</b>	<b>20,65</b>	<b>883,18</b>	<b>5,91</b>	<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>35,89</b>				
	<b>Итого</b>		<b>41,96</b>	<b>41,88</b>	<b>187,63</b>	<b>1304,40</b>	<b>239,43</b>	<b>159,44</b>	<b>451,61</b>	<b>7,45</b>	<b>20,78</b>	<b>910,83</b>	<b>9,47</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>62,72</b>				
	<b>Неделя 1 день 3</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>	<b>Са</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>A,мг</b>	<b>PЭ</b>	<b>ТЭ</b>	<b>В1,мг</b>	<b>С,мг</b>					
	<b>Завтрак</b>																			
ТГК 245	Овощная поджаренная	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35					
492/2004	Плов из филе кури с куркумой	200	15,06	18,06	39,70	318,85	15	31	84,8	0,77	0	208	3,27	0,04	1,43					
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39					
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0,25	0,35	0,05	0					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0					
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>19,01</b>	<b>18,61</b>	<b>76,29</b>	<b>497,99</b>	<b>32,27</b>	<b>49,77</b>	<b>131,94</b>	<b>2,21</b>	<b>0,13</b>	<b>248,15</b>	<b>3,83</b>	<b>0,41</b>	<b>47,78</b>					
	<b>Обед</b>																			
ТГК 245	Овощная поджаренная	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35					
120/1994	Шши из свежей капусты со сметаной	200/5	3,70	7,08	17,13	159,72	32,13	15,74	32,76	0,53	3,69	254,71	1,04	0,03	11,12					
431/1994	Макаронник с мясом	200	15,88	15,96	44,20	350,82	32,42	28	126	0,08	0	0	2,77	0,06	0,01	1,7				
	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00	14,3	8,4	1	0,41	0	0,5	0,7	0,09	0					
ТГК 418	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0					
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>25,30</b>	<b>24,57</b>	<b>108,00</b>	<b>749,48</b>	<b>100,47</b>	<b>81,52</b>	<b>246,40</b>	<b>3,23</b>	<b>3,69</b>	<b>297,88</b>	<b>4,31</b>	<b>0,26</b>	<b>20,17</b>					
	<b>Итого</b>		<b>44,31</b>	<b>43,18</b>	<b>184,29</b>	<b>1247,47</b>	<b>132,74</b>	<b>131,29</b>	<b>378,34</b>	<b>5,44</b>	<b>3,82</b>	<b>546,03</b>	<b>8,14</b>	<b>0,67</b>	<b>67,95</b>					
	<b>Неделя 1 день 4</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>	<b>Са</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>A,мг</b>	<b>PЭ</b>	<b>ТЭ</b>	<b>В1,мг</b>	<b>С,мг</b>					
	<b>Завтрак</b>																			
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	150/5	10,12	5,89	28,35	185,24	106,21	23,68	210,79	0,61	27,87	51,76	0,72	0,11	0,39					
297/1994	Запеканка из творога с молоком стучл.	80/20	5,44	10,45	15,36	221,80	150	21,62	304,15	0,8	112,1	128,4	1,51	0,08	0,26					
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0					
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0,25	0,35	0,05	0					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0					
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>19,27</b>	<b>16,85</b>	<b>75,88</b>	<b>560,36</b>	<b>265,25</b>	<b>57,05</b>	<b>554,44</b>	<b>2,42</b>	<b>139,97</b>	<b>180,41</b>	<b>2,58</b>	<b>0,24</b>	<b>0,65</b>					
	<b>Обед</b>																			
ТГК 245	Овощная поджаренная	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35					
ТГК 451	Солянка с филе кури со сметаной	200/5	5,27	7,97	8,73	81,20	18,56	26,18	61,68	0,83	22	271,62	0,22	0,05	5,24					
309/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,69	8,70	5,79	198,00	25,87	23,7	154,73	0,78	65,36	78,64	1,5	0,11	0,3					
ТГК 393	Капуста тушеная с куркумой	150	3,50	6,56	35,56	195,12	81,89	30,45	61,02	1,11	0	305,1	1,62	0,05	31,3					
638/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32					
	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0,25	0,35	0,05	0					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0					
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>26,42</b>	<b>23,93</b>	<b>100,34</b>	<b>718,64</b>	<b>170,52</b>	<b>117,91</b>	<b>351,73</b>	<b>4,61</b>	<b>87,36</b>	<b>812,11</b>	<b>5,00</b>	<b>0,30</b>	<b>44,51</b>					

		Итого		45,69	40,78	176,22	1278,99	435,77	174,96	906,17	7,03	227,33	992,52	7,58	0,54	45,16
		Итого		Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ	В1,мг	С,мг
				Выход												
	<b>Неделя 1 день 5</b>															
	<b>Завтрак</b>															
тгк 467	Азу из мяса по - Домашнему	50/50	10,60	12,40	12,90	216,00	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	3,02	
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	3,66	20,37	132,58	35,69	30,46	104,61	1,13	22,5	30,06	0,21	0,14	5,45	
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	1,03	0,06	0	0,1	0,01	0	0,81	
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>17,80</b>	<b>17,15</b>	<b>69,08</b>	<b>521,39</b>	<b>121,62</b>	<b>56,66</b>	<b>260,51</b>	<b>3,14</b>	<b>54,3</b>	<b>83,18</b>	<b>0,71</b>	<b>0,2</b>	<b>17,07</b>	
	<b>Обед</b>															
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35	
139/1994	Суп картофельный с Макароны изд.	200	4,50	7,20	10,70	120,00	25,57	20,29	48,99	0,77	3,69	173,51	1,96	0,07	8,61	
25/8	Биточек из мяса с отрубями	100	10,60	12,40	12,90	216,00	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2	
36/2003	Рис припущенный с овощами	150	3,63	3,81	37,25	196,75	6,28	2,5	74,6	0,5	15	16,88	0,25	0,03	0	
тгк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15	
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0	
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>23,82</b>	<b>24,13</b>	<b>117,87</b>	<b>800,39</b>	<b>70,72</b>	<b>101,13</b>	<b>564,40</b>	<b>5,72</b>	<b>18,69</b>	<b>233,40</b>	<b>5,81</b>	<b>0,38</b>	<b>19,31</b>	
	<b>Итого</b>		<b>41,62</b>	<b>41,28</b>	<b>186,95</b>	<b>1321,78</b>	<b>192,34</b>	<b>157,79</b>	<b>824,91</b>	<b>8,86</b>	<b>72,99</b>	<b>316,58</b>	<b>6,52</b>	<b>0,58</b>	<b>36,38</b>	
	<b>Неделя 2 день 1</b>			Выход												
	<b>Завтрак</b>															
3/2004	Бутерброд с сыром	15/15	5,60	5,16	11,68	108,57	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11	
25/7/94	Каша пшеничная молочная с маслом сл.	200/5	7,86	7,18	36,02	232,18	114,82	11,7	178,5	1,26	23,58	45,23	0,2	0,18	0,24	
630/1994	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,40	95,20	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0	
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10	
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>18,43</b>	<b>15,80</b>	<b>82,05</b>	<b>532,97</b>	<b>406,26</b>	<b>54,00</b>	<b>402,70</b>	<b>4,68</b>	<b>75,08</b>	<b>108,18</b>	<b>0,81</b>	<b>0,29</b>	<b>10,87</b>	
	<b>Обед</b>															
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35	
138/1994	Суп картофельный с Бобовыми	200	4,43	4,45	16,63	131,24	30,58	32,03	85,99	1,64	0	201,82	1,98	0,17	4,52	
401/1994	Тушиш из мяса	50/50	10,89	11,57	9,74	231,17	15	19,58	157,01	2,25	17	22,5	0,48	0,05	0,45	
тгк 255	Макароны отварные с овощами	150	6,00	6,60	31,80	216,00	15,21	14,17	48,59	1,89	0	25,25	0,95	0,96	62,66	
тгк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32	
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0	
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>27,96</b>	<b>24,21</b>	<b>107,50</b>	<b>835,96</b>	<b>113,74</b>	<b>115,11</b>	<b>405,39</b>	<b>8,64</b>	<b>17,00</b>	<b>406,57</b>	<b>5,42</b>	<b>1,31</b>	<b>75,30</b>	
	<b>Итого</b>		<b>46,39</b>	<b>40,01</b>	<b>189,55</b>	<b>1368,93</b>	<b>520,00</b>	<b>169,11</b>	<b>808,09</b>	<b>13,32</b>	<b>92,08</b>	<b>514,75</b>	<b>6,23</b>	<b>1,60</b>	<b>86,17</b>	

		<b>Неделя 2 день 2</b>													
		<b>Завтрак</b>													
	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1,мг	C,мг	
тгк 410	Тфтели из мяса с отрубями с соусом	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00	15,07	17,6	163,12	1,43	32,87	36,74	0,49	0,07	2,42
тгк 358	Рис припущенный с куркумой	150	3,63	3,18	38,26	196,75	6,29	25	74,6	0,5	15	16,88	0,25	0,04	0
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,03	0,50	8,33	48,33	8,72	11,73	39,3	0,98	0,25	0,35	0,05	0,05	0
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			<b>17,61</b>	<b>17,90</b>	<b>79,79</b>	<b>524,53</b>	<b>30,40</b>	<b>54,35</b>	<b>277,22</b>	<b>2,94</b>	<b>47,87</b>	<b>53,87</b>	<b>1,09</b>	<b>0,16</b>	<b>2,42</b>
			<b>Итого за 'Завтрак'</b>												
			<b>Обед</b>												
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
110/1994	Борщ со сметаной	200/5	5,70	8,16	23,78	152,72	35,22	22	43,52	0,6	3,65	174,43	1,97	0,04	5,92
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	200	12,11	14,18	32,02	263,24	14,25	7,44	19,2	0,4	0	22,4	3,16	0,02	1,93
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00	14,3	8,4	1	0,41	0	2,77	0,06	0,01	1,7
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржаной	150	0,60	0,00	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
-	Фрукт	150	0,60	0,00	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
			<b>24,11</b>	<b>23,19</b>	<b>122,14</b>	<b>729,46</b>	<b>109,39</b>	<b>80,72</b>	<b>166,86</b>	<b>6,92</b>	<b>3,65</b>	<b>247,50</b>	<b>6,40</b>	<b>0,23</b>	<b>31,90</b>
			<b>41,72</b>	<b>41,09</b>	<b>201,93</b>	<b>1253,99</b>	<b>139,79</b>	<b>135,07</b>	<b>444,08</b>	<b>9,86</b>	<b>51,52</b>	<b>301,37</b>	<b>7,49</b>	<b>0,39</b>	<b>34,32</b>
			<b>Итого</b>												
			<b>Неделя 2 день 3</b>												
			<b>Завтрак</b>												
64/2003	Колбаска "Витаминная" из филе курицы	100	8,51	9,90	7,43	150,53	18,9	7,69	29,1	0,5	22,5	24,68	1,65	0,03	0,02
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	33,22	183,94	12,47	7,28	48,26	0,74	10,8	20,25	0,96	0,08	0
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
			<b>17,44</b>	<b>15,86</b>	<b>76,12</b>	<b>505,99</b>	<b>44,52</b>	<b>27,86</b>	<b>116,86</b>	<b>2,42</b>	<b>33,43</b>	<b>45,18</b>	<b>2,96</b>	<b>0,46</b>	<b>39,02</b>
			<b>Итого за 'Завтрак'</b>												
			<b>Обед</b>												
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
132/1994	Суп из овощей с зелен. горош. со сметан.	200/5	3,70	7,18	18,13	159,72	32,13	15,74	32,76	0,53	3,69	25,471	1,04	0,03	11,12
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,60	12,40	12,90	212,00	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2
257/94	Каша гречневая вязкая	150	4,32	4,87	26,70	145,48	9,42	63,33	95,83	2,14	18,58	35	0,34	0,11	0
тгк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,59	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
			<b>23,31</b>	<b>25,71</b>	<b>100,54</b>	<b>726,99</b>	<b>78,3</b>	<b>169,01</b>	<b>397,43</b>	<b>8,18</b>	<b>4,65</b>	<b>251,05</b>	<b>4,94</b>	<b>0,36</b>	<b>16,2</b>
			<b>40,75</b>	<b>41,57</b>	<b>176,66</b>	<b>1232,97</b>	<b>124,6</b>	<b>205,63</b>	<b>531,46</b>	<b>11,25</b>	<b>53,65</b>	<b>381,37</b>	<b>6,94</b>	<b>0,52</b>	<b>58,14</b>
			<b>Итого</b>												
			<b>Неделя 2 день 4</b>												
			<b>Завтрак</b>												
	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1,мг	C,мг	

257/94	Каша молочная рисовая с маслом сл	150/5	4,29	3,93	27,33	168,38	72,15	23,85	96,75	0,45	49,4	29,53	0,17	0,045	0,3
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл.	150/5	7,09	9,90	16,74	205,23	102	16,9	222	2,51	186	325,2	0,73	0,07	0,21
тгк/264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
-	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>18,15</b>	<b>17,53</b>	<b>80,83</b>	<b>585,50</b>	<b>299,59</b>	<b>65,80</b>	<b>441,95</b>	<b>4,07</b>	<b>255,40</b>	<b>376,98</b>	<b>1,25</b>	<b>0,20</b>	<b>1,03</b>
	<b>Обед</b>														
тгк 245	Овощная полдарировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	3,86	8,58	17,59	137,98	72,71	25,11	83,89	0,84	27,5	339,53	0,41	0,08	6,9
383/1994	Рыба запеченная в сметанном соусе	50/50	9,27	10,41	13,91	146,46	47,05	18,91	131,1	0,45	41,52	73,92	3,54	0,1	0,24
482/1994	Капустя тушеная	150	3,50	6,56	34,56	121,15	81,89	30,45	61,02	1,11	0	305,1	1,62	0,05	31,3
тгк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>23,25</b>	<b>26,46</b>	<b>117,66</b>	<b>664,67</b>	<b>254,60</b>	<b>123,80</b>	<b>389,81</b>	<b>5,26</b>	<b>69,02</b>	<b>875,55</b>	<b>7,58</b>	<b>0,36</b>	<b>46,11</b>
	<b>Итого</b>		<b>41,40</b>	<b>43,99</b>	<b>198,49</b>	<b>1250,17</b>	<b>554,19</b>	<b>189,60</b>	<b>831,76</b>	<b>9,33</b>	<b>324,42</b>	<b>1252,53</b>	<b>8,83</b>	<b>0,56</b>	<b>47,14</b>
	<b>Неделя 2 день 5</b>	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ	В1,мг	С,мг
	<b>Завтрак</b>														
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00	25,87	23,7	154,73	0,78	65,36	78,64	1,5	0,11	0,3
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	3,66	20,37	132,58	35,69	30,46	104,61	1,13	22,5	30,06	0,21	0,14	5,45
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Багет с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>18,12</b>	<b>18,55</b>	<b>67,06</b>	<b>482,36</b>	<b>70,60</b>	<b>65,91</b>	<b>298,84</b>	<b>2,92</b>	<b>87,86</b>	<b>108,95</b>	<b>2,06</b>	<b>0,30</b>	<b>5,75</b>
	<b>Обед</b>														
тгк 245	Овощная полдарировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	5,50	8,10	18,64	130,50	25,56	20,28	59,96	0,76	3,69	255,02	2,01	0,07	8,6
401/1994	Туляш из мяса	50/50	10,89	11,57	17,74	231,17	15	19,58	157,01	2,25	17	22,5	0,48	0,05	0,45
тгк 286	Овощи припущ. со смесью замор овош.	150	3,65	4,83	22,60	156,90	61,2	40,53	65,77	1,05	30,98	1586,66	0,48	0,06	15,8
тгк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
-	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>24,14</b>	<b>25,13</b>	<b>108,99</b>	<b>752,63</b>	<b>122,03</b>	<b>102,43</b>	<b>335,05</b>	<b>5,71</b>	<b>51,67</b>	<b>1907,10</b>	<b>3,59</b>	<b>0,26</b>	<b>35,35</b>
	<b>Итого</b>		<b>42,26</b>	<b>43,68</b>	<b>176,05</b>	<b>1234,99</b>	<b>192,63</b>	<b>168,34</b>	<b>633,89</b>	<b>8,63</b>	<b>139,53</b>	<b>2016,05</b>	<b>5,65</b>	<b>0,56</b>	<b>41,10</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>425,45</b>	<b>423,09</b>	<b>1854,27</b>	<b>12785,29</b>	<b>2950,51</b>	<b>1675,28</b>	<b>6757,71</b>	<b>93,03</b>	<b>1091,80</b>	<b>7739,92</b>	<b>74,46</b>	<b>6,95</b>	<b>509,26</b>
	<b>Итого за один день</b>		<b>42,55</b>	<b>42,31</b>	<b>185,43</b>	<b>1278,53</b>	<b>295,05</b>	<b>167,53</b>	<b>675,77</b>	<b>9,30</b>	<b>109,18</b>	<b>773,99</b>	<b>7,45</b>	<b>0,69</b>	<b>50,93</b>