

Утверждаю: Директор ЕМУП ШВС № 11
Т.И.Зубрицкая



Согласовано: Директор



Примерное двухнедельное меню "ЗАВТРАК+ОБЕД" для детей ОВЗ 7-11 лет на 2023-2024 учебный год

№	Наименование блюда	Выход Д, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины						
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	Ca	Mg	P	Fe	A,мг
Неделя 1 день 1																				
Завтрак																				
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром	5/10/1	3,70	10,01	5,17	114,71	102	5,5	63	0,1	61	68,8	0,44	0	0,07					
19/4	Каша вязкая Ассорти (греча,рис) с м/сл.	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					
642/199	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					
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10					
	Итого за 'Завтрак'		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					
Обед																				
ттк 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					
138/199	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					
25/8	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					
471/199	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					
ттк 289	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					
	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					
	Итого за 'Обед'		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					
	Итого		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					
Неделя 1 день 2																				
Завтрак																				
ттк 245	Овощная подгарнировка	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					
394/94	Жаркое из мяса с овощами с кукурузой	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					
591/199	Кисель на плодово-ягодных экстрактах	####	0,00	0,00	18,60	70,68	36	0	0	0,03	0,13	0	0	0,3	20					
	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					

		Итого за 'Завтрак'														
		<u>Обед</u>														
ТТК	Наименование	30	0,32	0,06	1,12	7,62	505,70	70,26	26,06	79,28	1,71	0,13	27,65	3,56	0,39	26,83
ТТК 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	505,70	70,26	26,06	79,28	1,71	0,13	27,65	3,56	0,39	26,83
110/199	Борщ со сметаной	200/5	3,70	8,16	23,78	152,72	35,22	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35	
401/199	Гуляш из мяса	50/50	10,89	11,57	9,74	231,17	15	22	43,52	0,6	3,65	174,43	1,97	0,04	5,92	
468/199	Горох отварной	150	5,25	6,05	27,90	185,50	72,45	19,58	157,01	2,25	17	22,5	0,48	0,05	0,45	
ТТК 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	49,30	97,5	2,25	0	529,5	1,8	0,15	21,3	
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Итого за 'Обед'		25,80	26,48	111,68	813,71	166,87	128,46	372,33	6,99	20,65	883,18	5,91	0,33	35,34
		Итого		41,96	41,88	187,63	1319,40	237,13	154,52	451,61	8,70	20,78	910,83	9,47	0,72	62,17
		<u>Неделя 1 день 3</u>														
		<u>Завтрак</u>														
ТТК 245	Овощная подгарнировка	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	
492/200	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	
705/200	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	0	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	
		Итого за 'Завтрак'		19,09	18,60	76,40	498,17	39,41	50,76	144,88	2,25	0,13	213,25	3,67	0,41	45,33
		<u>Обед</u>														
ТТК 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	
120/199	Щи 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	
431/199	Макаронник с мясом	200	15,88	15,96	44,20	350,82	32,42	28	123	0,08	0	0	2,3	0,11	0	
ТТК 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 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	
		Итого за 'Обед'		25,30	24,57	108,00	749,48	119,47	78,67	311,16	4,41	39,52	348,54	5,44	0,49	39,45
		Итого		44,39	43,17	184,40	1247,65	158,88	129,43	456,04	6,66	39,65	561,79	9,11	0,90	84,78
		<u>Неделя 1 день 4</u>														
		<u>Завтрак</u>														
297/199	Запеканка из творога с молоком сгущен	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	
35/200	Каша молочная "Дружба" с маслом	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	
		Итого		15,33	16,34	43,71	407,04	256,21	43,30	514,90	1,41	140,0	180,1	2,23	0,19	0,65
		<u>Обед</u>														
		<u>Выход</u>														
		<u>Итого</u>														

628/199	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	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	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'		19,27	16,85	75,88	560,36	265,25	57,05	554,44	2,42	139,97	180,41	2,58	0,35	0,05	0,05	0	0	0	0
	Обед																			
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	39,9	0,21	0,02	0,02	0	0	0	0	7,35
309/199	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	11,69	8,70	5,79	198,00	25,87	23,7	154,73	0,78	65,36	78,64	1,5	0,11	0,11	0,3	0,3	0,3	0,3	5,24
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	0,05	0,3	0,3	0,3	0,3	31,3
638/199	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	0,02	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32
-	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	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Обед'		26,42	23,93	100,34	718,64	170,52	117,91	351,73	4,61	87,36	812,11	5,00	0,30	0,30	44,51	0	0	0	44,51
	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	0,54	45,16	0	0	0	45,16
	Неделя 1 день 5																			
	Выход		Б	Ж	У															
	Завтрак																			
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	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
472/199	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	0,14	5,45	5,45	5,45	5,45	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	0,81	0,81	0,81	0,81	0,81
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'		17,80	17,15	69,08	521,39	121,62	56,66	260,51	3,14	54,3	83,18	0,71	0,2	0,2	17,07	0	0	0	17,07
	Обед																			
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
139/199	Суп с макаронными изделиями	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	0,07	8,61	8,61	8,61	8,61	8,61
тгк 467	Азу из мяса по-домашнему	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	2,02	2,02	2,02	2,02	2,02
36/2003	Рис припущенный с овощами	150	3,63	3,81	37,25	196,75	6,28	25	74,6	0,5	15	16,88	0,25	0,03	0,03	0	0	0	0	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	0,01	3,15	3,15	3,15	3,15	3,15
-	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	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Обед'		23,82	24,13	117,87	800,39	70,72	101,13	564,40	5,72	18,69	233,40	5,81	0,38	0,38	21,13	0	0	0	21,13

	Итого	41,62	41,28	186,95	1321,78	192,34	157,79	824,91	8,86	72,99	316,58	6,52	0,58	38,20	
		Неделя 2 день 1													
		Завтрак													
	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ	В1,мг	С,мг	
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
257/94	Каша пшенная 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
630/199	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
	Итого за 'Завтрак'		18,43	15,80	82,05	532,97	406,26	54,00	402,70	4,68	75,08	108,18	0,81	0,29	10,87
ттк 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
138/199	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
401/199	Гуляш 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
ттк 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
ттк 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
	Итого за 'Обед'		27,96	24,21	107,50	835,96	113,74	115,11	405,39	8,64	17,00	406,57	5,42	1,31	75,30
	Итого		46,39	40,01	189,55	1368,93	520,00	169,11	808,09	13,32	92,08	514,75	6,23	1,60	86,17
		Неделя 2 день 2													
		Завтрак													
	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ	В1,мг	С,мг	
ттк410	Тефтели 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
ттк 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
628/199	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
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'		17,61	17,90	79,79	524,53	30,40	54,35	277,22	2,94	47,87	53,87	1,09	0,16	2,42
ттк 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
110/199	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
430/199	Запеканка картофельная с мясом с м/с	250/5	15,90	18,10	49,40	418,55	53,36	52,04	277,06	3,11	29,6	49,28	1,28	0,2	14,51
ттк 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	0	0	0	
-		Фрукт свежий	150	0,06	0,00	17,40	73,02	24	13,5	16,5	0	3,3	0	0	0	0	0	0	0	
-		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,40	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	7,5	0,3	0,05	15				
		Итого за 'Обед'		27,36	27,11	140,22	884,77	148,50	125,32	424,72	9,63	33,25	274,38	4,52	0,41	44,48	0	0	0	0
		Итого		44,97	45,01	220,01	1409,30	178,90	179,67	701,94	12,57	81,12	328,25	5,61	0,57	46,90				
		Неделя 2 день 3																		
		Выход	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мg	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ	В1,мг	С,мг				
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				
469/199		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				
705/200		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				
		Итого за 'Завтрак'		17,44	15,86	76,12	505,99	44,52	27,86	116,86	2,42	33,43	45,18	2,96	0,46	39,02				
		Обед																		
ттк 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				
132/199		Суп из овощей с зелен. горош. со смет	200/5	3,70	7,18	18,13	159,72	32,13	15,74	32,76	0,53	3,69	254,71	1,04	0,03	11,12				
25/8		Шницель 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				
257/199		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				
ттк 289		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				
-		Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	223,90	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				
		Итого за 'Обед'		23,31	26,58	100,54	889,26	78,3	169,01	397,43	8,18	4,65	251,05	4,94	0,36	16,2	0	0	0	0
		Итого		40,75	42,44	176,66	1395,24	124,6	205,63	531,46	11,25	53,65	381,37	6,94	0,52	58,14				
		Неделя 2 день 4																		
		Выход	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мg	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ	В1,мг	С,мг				
ттк 245		Овощная подгарнировка	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				
284/199		Омлет натуральный с маслом сл.	200/5	13,10	11,90	30,74	262,00	102	16,9	222	2,51	186	325,2	0,73	0,07	0,21				
ттк/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	0,03	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
	Итого за 'Завтрак'	20,27	15,65	68,73	481,69	238,70	48,82	365,78	3,92	206,00	352,45	1,13	0,17	5,63	0
	Обед														
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
167/199	Суп-пюре из разных овощей с гречкам	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
383/199	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
482/199	Капуста 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
	Итого за 'Обед'	23,25	26,46	117,66	664,67	254,60	123,80	389,81	5,26	69,02	875,55	7,58	0,36	46,11	0
	Итого	43,52	42,11	186,39	1146,36	493,30	172,62	755,59	9,18	275,02	1228,00	8,71	0,53	51,74	0
	Неделя 2 день 5														
	Выход		Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1,мг	C,мг
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
472/199	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
628/199	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
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	18,12	18,55	67,06	482,36	70,60	65,91	298,84	2,92	87,86	108,95	2,06	0,30	5,75	0
	Обед														
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
129/199	Рассольник "Ленинградский со сметан	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
401/199	Гуляш 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 припущенные со смесью зам о	150	3,65	4,83	22,60	156,90	61,2	40,53	65,77	1,05	30,98	1586	0,48	0,06	15,8
тгк 270	Компот "Здоровье" из яблочк 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	50	3,30	0,60	8,35	48,35	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед'	25,79	25,43	108,99	752,63	130,78	114,18	374,55	6,68	51,67	1906,69	3,94	0,30	35,35	0
	Итого	43,91	43,98	176,05	1234,99	201,38	180,09	673,39	9,60	139,53	2015,64	6,00	0,60	41,10	0
	Итого за 10 дней	432,55	426,29	1860,36	13014,24	2961,32	1707,87	7056,60	99,03	1107,83	7757,62	73,78	7,37	544,54	0
	Итого за один день	43,26	42,63	186,04	1301,42	296,13	170,79	705,66	9,90	110,78	775,76	7,38	0,74	54,45	0