

Согласовано:  
Директор МБОУ "СОШ №15"  
Е.А. Стародумова



Утверждаю  
Директор ООО "Трест общественного питания"

И.Д.Афоничев

## **Примерный десятидневный план- меню школьных завтраков и обедов на 2024 г. (1 вариант) с расчетом калорийности блюд**

Возрастная категория (5-11 класс)  
Суточная калорийность: завтрак 543-678 Ккал  
обед 814-950 Ккал

№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В-1	С	А	В-2	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 - ая неделя</b>														
<b>1 - ый день ЗАВТРАК</b>														
302	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	250/10	13,32	19,66	32,50	370,20	0,08	1,88	0,11	0,00	173,60	224,50	49,29	0,74
685/1	Чай "Детский" с молоком	200	4,60	1,30	13,90	58,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
ТТК	Фрукт свежий	100	0,60	0,00	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>итого</b>		<b>610</b>	<b>22,27</b>	<b>22,46</b>	<b>87,10</b>	<b>623,70</b>	<b>0,23</b>	<b>18,18</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>334,10</b>	<b>400,50</b>	<b>84,29</b>	<b>5,04</b>
<b>1 - ый день ОБЕД</b>														
ТТК	Салат из квашеной капусты	100	0,41	0,00	0,90	6,66	0,03	20,00	0,00	0,01	51,00	34,00	17,00	1,30
139	Суп картофельный с бобовыми	250	9,80	10,50	21,00	133,00	0,20	8,68	0,05	0,00	19,00	65,75	25,50	0,93
506	суфле из мяса птицы	100	13,73	15,81	11,78	245,00	0,31	2,70	0,00	0,13	50,72	93,70	15,12	1,27
520	Картофельное пюре	180	2,63	3,73	44,56	318,26	0,04	13,41	0,00	0,58	30,20	108,24	14,40	0,74
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
<b>итого</b>		<b>880</b>	<b>30,90</b>	<b>30,63</b>	<b>117,15</b>	<b>918,88</b>	<b>0,65</b>	<b>44,89</b>	<b>0,05</b>	<b>0,72</b>	<b>178,50</b>	<b>352,79</b>	<b>87,66</b>	<b>6,20</b>
<b>2 - ой день ЗАВТРАК</b>														
362	Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком (200/50)	250	14,17	14,99	35,20	353,10	0,41	78,96	0,22	0,61	216,15	192,17	42,02	0,85
2	Бутерброд с повидлом	30/20	4,20	6,20	13,40	81,00	0,02	0,10	0,03	0,00	6,00	12,00	3,00	0,40
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
<b>итого</b>		<b>550</b>	<b>22,32</b>	<b>22,69</b>	<b>89,62</b>	<b>617,86</b>	<b>0,49</b>	<b>79,16</b>	<b>0,25</b>	<b>0,61</b>	<b>246,23</b>	<b>236,67</b>	<b>53,56</b>	<b>ЛОЖЬ</b>
<b>2 - ой день ОБЕД</b>														
ТТК	Горошек зеленый припущенный	100	2,05	0,16	4,63	34,00	0,07	5,00	0,00	0,00	7,83	26,00	26,00	0,33
110	Борщ со свежей капустой, картофелем, со сметаной	250/10	4,87	10,06	13,46	189,01	0,05	18,67	0,01	0,05	41,95	40,80	20,00	1,03
498	Котлета из мяса птицы	100	14,30	20,22	29,18	301,27	0,53	0,31	0,00	0,23	67,52	168,50	26,14	2,11
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	32,26	171,88	0,07	0,02	0,00	0,00	6,84	42,84	9,72	0,94
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
639	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
<b>итого</b>		<b>890</b>	<b>32,84</b>	<b>32,14</b>	<b>126,22</b>	<b>950,36</b>	<b>0,79</b>	<b>94,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,28</b>	<b>149,14</b>	<b>332,24</b>	<b>98,46</b>	<b>7,01</b>



№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	В-2	Са	Р	Mg	Fe
<b>3 - ий день ЗАВТРАК</b>														
302	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	240/10	8,74	11,69	33,60	299,81	0,10	1,69	0,10	0,00	162,25	179,88	39,21	0,71
ТТК	Манник	50	4,20	6,20	13,40	81,00	0,02	0,11	0,03	0,00	6,50	13,00	3,25	0,43
692	Кофейный напиток с молоком	200	6,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	239,00	14,00	90,00
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
<b>итого</b>		<b>550</b>	<b>22,89</b>	<b>22,09</b>	<b>88,90</b>	<b>584,81</b>	<b>0,22</b>	<b>3,10</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>304,25</b>	<b>464,38</b>	<b>62,96</b>	<b>91,74</b>
<b>3 - ий день ОБЕД</b>														
612	Маринад овощной с томатом	100	1,30	3,00	7,30	89,00	0,13	3,00	1,23	0,00	97,70	159,17	39,00	0,80
142	Суп картофельный с рыбой	250	6,10	4,83	21,90	127,50	0,18	15,00	0,05	0,00	240,00	185,25	57,00	0,50
469	фрикадельки из филе птицы в соусе (70/30)	100	9,30	13,44	18,23	171,00	0,08	1,10	0,07	0,01	18,00	220,00	18,00	1,10
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	26,12	314,80	0,25	0,00	0,00	0,14	57,60	0,00	68,40	5,76
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
639	Компот из плодов сушеных	200	0,30	0,00	27,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>итого</b>		<b>880</b>	<b>31,57</b>	<b>31,22</b>	<b>124,54</b>	<b>940,50</b>	<b>0,71</b>	<b>19,90</b>	<b>1,35</b>	<b>0,15</b>	<b>436,30</b>	<b>621,52</b>	<b>199,00</b>	<b>9,87</b>
<b>4 - ый день ЗАВТРАК</b>														
302	Каша молочная "Геркулес" со сливочным маслом	230/10	14,56	16,74	33,51	338,11	0,26	2,09	0,11	0,00	227,13	354,88	104,29	2,50
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
ТТК	Йогурт молочный	125	3,62	4,12	14,25	127,50	0,00	0,00	0,06	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02
<b>итого</b>		<b>610</b>	<b>22,13</b>	<b>22,36</b>	<b>88,78</b>	<b>649,37</b>	<b>0,32</b>	<b>2,19</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>	<b>252,41</b>	<b>389,28</b>	<b>112,83</b>	<b>3,98</b>
<b>4 - ый день ОБЕД</b>														
ТТК	морковь припущеная	100	0,50	0,16	1,66	10,00	0,07	5,00	0,00	0,00	7,83	26,00	26,00	0,33
168	Суп пюре из разных овощей с гренками	250/20	7,33	9,41	28,50	182,03	0,09	0,00	0,00	0,00	75,78	94,29	30,20	0,96
443	Плов	200	18,53	20,41	36,51	381,18	0,02	1,43	0,00	0,00	36,13	145,70	33,95	1,43
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
648	Кисель плодово ягодный	200	0,28	0,02	31,74	124,94	0,00	0,24	0,00	0,00	26,02	13,86	5,76	0,78
<b>итого</b>		<b>820</b>	<b>30,77</b>	<b>30,59</b>	<b>122,30</b>	<b>855,35</b>	<b>0,25</b>	<b>6,67</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>158,76</b>	<b>330,95</b>	<b>109,51</b>	<b>4,61</b>



№ рещ	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	В-2	Са	Р	Mg	Fe
<b>5 - ый день ЗАВТРАК</b>														
302	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	250/10	11,96	16,10	39,27	307,56	0,17	1,24	0,00	0,45	267,58	150,02	30,47	1,32
3	Бутерброд с сыром	20/20	6,10	4,46	7,68	106,05	0,00	0,08	0,03	0,00	90,00	59,00	5,00	0,10
ТТк	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
686	Чай с сахаром с лимоном	200/5	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
<b>итого</b>		<b>605</b>	<b>21,91</b>	<b>22,06</b>	<b>88,15</b>	<b>599,61</b>	<b>0,23</b>	<b>1,42</b>	<b>0,03</b>	<b>0,45</b>	<b>381,66</b>	<b>241,52</b>	<b>44,01</b>	<b>2,88</b>
<b>5 - ый день ОБЕД</b>														
ТТК	Свекла отварная с растительным маслом	100	0,78	1,01	4,02	66,66	0,03	7,00	0,00	0,00	41,00	3,66	15,00	0,00
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12,70	12,85	22,31	158,38	0,10	8,25	0,00	0,00	15,25	63,50	24,00	0,95
374	рыба тушеная с овощами(70/30)	100	11,63	14,02	18,99	194,44	2,31	0,19	0,00	0,00	1,89	1,11	2,11	0,00
520	Картофельное пюре	180	2,63	3,73	44,56	318,26	0,04	13,41	0,00	0,58	30,20	108,24	14,40	0,74
700	Напиток витаминный	200	0,20	0,00	15,10	60,00	0,05	7,00	0,10	0,00	34,00	0,00	10,00	0,20
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
<b>итого</b>		<b>880</b>	<b>32,07</b>	<b>32,20</b>	<b>128,87</b>	<b>954,94</b>	<b>2,60</b>	<b>35,85</b>	<b>0,10</b>	<b>0,58</b>	<b>135,34</b>	<b>227,61</b>	<b>79,11</b>	<b>3,00</b>
<b>2 - ая неделя</b>														
<b>1 - ый день ЗАВТРАК</b>														
302	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220/10	17,52	20,63	32,69	299,03	0,18	1,36	0,08	0,00	138,00	209,80	55,40	1,46
ТТК	Фрукт свежий	100	0,60	0,00	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
585	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
<b>итого</b>		<b>580</b>	<b>22,07</b>	<b>22,13</b>	<b>88,41</b>	<b>553,29</b>	<b>0,29</b>	<b>16,46</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>186,08</b>	<b>258,80</b>	<b>77,44</b>	<b>6,22</b>
<b>1 - ый день ОБЕД</b>														
ТТК	кукуруза припущенная	100	2,05	0,16	4,63	34,00	0,07	5,00	0,00	0,00	7,83	26,00	26,00	0,33
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	4,10	8,43	17,65	204,37	0,10	17,45	0,80	0,00	33,85	112,50	34,38	1,20
451	Биточки из мяса птицы	100	15,27	21,04	10,02	194,48	0,52	0,30	0,00	0,22	68,92	169,78	26,53	2,11
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	46,85	173,88	0,07	0,02	0,00	0,00	6,84	42,84	9,72	0,94
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
639	Компот из плодов сушеных	200	0,30	0,00	27,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>итого</b>		<b>890</b>	<b>32,64</b>	<b>31,03</b>	<b>130,14</b>	<b>844,93</b>	<b>0,83</b>	<b>23,57</b>	<b>0,80</b>	<b>0,22</b>	<b>140,44</b>	<b>408,22</b>	<b>113,23</b>	<b>6,29</b>



№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	В-2	Са	Р	Mg	Fe
<b>2 - ой день ЗАВТРАК</b>														
302	Каша манная молочная со сливочным маслом	200/10	6,27	9,95	48,90	287,20	0,11	1,84	0,08	0,00	177,07	161,60	26,93	0,59
340	Омлет натуральный с маслом	105/5	12,52	10,08	0,00	103,20	0,01	0,00	0,10	0,00	26,70	116,70	31,70	2,67
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
<b>итого</b>		<b>570</b>	<b>22,74</b>	<b>21,53</b>	<b>89,92</b>	<b>574,16</b>	<b>0,18</b>	<b>1,94</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>227,85</b>	<b>310,80</b>	<b>67,17</b>	<b>4,72</b>
<b>2 - ой день ОБЕД</b>														
ТТК	Морковь отварная	100	4,89	0,10	3,99	63,20	0,03	10,90	0,00	0,03	40,00	46,87	24,00	1,53
140	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	6,35	7,55	18,23	75,75	0,03	18,38	0,00	0,00	40,25	36,25	17,50	0,63
ТТК42	Суфле "Рыбка"	100	14,33	20,04	21,02	224,44	0,31	1,01	0,00	0,33	50,72	0,00	19,12	2,02
520	Картофельное пюре	180	2,63	3,73	44,56	318,26	0,04	13,41	0,00	0,58	30,20	108,24	14,40	0,74
700	Напиток витаминный	200	0,20	0,00	15,10	60,00	0,05	7,00	0,10	0,00	34,00	0,00	10,00	0,20
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
<b>итого</b>		<b>890</b>	<b>32,53</b>	<b>32,01</b>	<b>126,79</b>	<b>898,85</b>	<b>0,53</b>	<b>50,70</b>	<b>0,10</b>	<b>0,94</b>	<b>208,17</b>	<b>242,46</b>	<b>98,62</b>	<b>6,23</b>
<b>3 - ий день ЗАВТРАК</b>														
362	Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком (200/50)	250	14,17	14,99	35,20	353,10	0,41	78,96	0,22	0,61	216,15	192,17	42,02	0,85
2	Бутерброд с повидлом	30/20	4,20	6,20	13,40	81,00	0,02	0,10	0,03	0,00	6,00	12,00	3,00	0,40
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
<b>итого</b>		<b>550</b>	<b>22,32</b>	<b>22,69</b>	<b>89,62</b>	<b>617,86</b>	<b>0,49</b>	<b>79,16</b>	<b>0,25</b>	<b>0,61</b>	<b>246,23</b>	<b>236,67</b>	<b>53,56</b>	<b>2,71</b>
<b>3 - ий день ОБЕД</b>														
612	Маринад овощной с томатом	100	1,30	3,00	7,30	89,00	0,13	3,00	1,23	0,00	97,70	159,17	39,00	0,80
111	Борщ "Сибирский" со сметаной	250/10	3,90	4,30	33,20	108,01	0,05	10,00	0,01	0,05	73,26	48,43	42,75	1,75
ТТК49	Зразы "Верх-Иссетские" в соусе	100	12,33	14,56	18,63	274,44	0,31	2,70	0,00	0,13	50,72	93,70	15,12	1,27
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	26,12	314,80	0,25	0,00	0,00	0,14	57,60	0,00	68,40	5,76
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
		<b>890</b>	<b>32,30</b>	<b>31,81</b>	<b>124,16</b>	<b>1002,21</b>	<b>0,81</b>	<b>15,80</b>	<b>1,24</b>	<b>0,32</b>	<b>306,86</b>	<b>352,40</b>	<b>180,91</b>	<b>11,55</b>



№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	В-2	Са	Р	Mg	Fe
<b>4 - ый день ЗАВТРАК</b>														
302	Каша молочная "Геркулес" со сливочным маслом	230/10	14,56	16,74	33,51	338,11	0,26	2,09	0,11	0,00	227,13	354,88	104,29	2,50
686	Чай с сахаром, с лимоном	200/5	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
ТТК	Йогурт молочный	125	3,62	4,12	14,25	127,50	0,00	0,00	0,06	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02
<b>итого</b>		<b>620</b>	<b>22,03</b>	<b>22,36</b>	<b>88,96</b>	<b>651,61</b>	<b>0,32</b>	<b>2,19</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>	<b>252,41</b>	<b>389,28</b>	<b>112,83</b>	<b>3,98</b>
<b>4 - ый день ОБЕД</b>														
ТТк	Салат из квашеной капусты	100	0,41	0,00	0,90	6,66	0,03	20,00	0,00	0,01	51,00	34,00	17,00	1,30
ттк120	Суп "Волна"	250	11,00	16,00	17,30	178,75	0,20	8,68	0,05	0,00	19,00	65,75	25,50	0,93
490	Курица тушеная в соусе (70/30)	100	10,85	11,58	8,55	161,77	0,23	4,60	0,09	0,00	28,75	334,70	64,40	4,03
240	Рис припущенный	180	4,78	4,09	39,01	262,80	0,07	0,00	0,00	0,00	12,30	35,70	21,01	1,78
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,28	0,02	31,74	124,94	0,00	0,24	0,00	0,00	26,02	13,86	5,76	0,78
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
		<b>880</b>	<b>31,45</b>	<b>32,28</b>	<b>121,39</b>	<b>892,12</b>	<b>0,60</b>	<b>33,52</b>	<b>0,14</b>	<b>0,01</b>	<b>150,07</b>	<b>535,11</b>	<b>147,27</b>	<b>9,93</b>
<b>5 - ый день ЗАВТРАК</b>														
302	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	240/10	8,02	12,02	33,05	285,23	0,31	2,65	0,10	0,00	203,01	296,02	101,20	4,50
ТТК	Манник	50	4,20	6,20	13,40	81,00	0,02	0,10	0,03	0,00	6,00	12,00	3,00	0,40
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
692	Кофейный напиток с молоком	200	6,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	239,00	14,00	90,00
		<b>550</b>	<b>22,17</b>	<b>22,42</b>	<b>88,35</b>	<b>570,23</b>	<b>0,43</b>	<b>4,05</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>344,51</b>	<b>579,52</b>	<b>124,70</b>	<b>95,50</b>
<b>5 - ый день ОБЕД</b>														
ТТк	Свекла отварная с растительным маслом	100	0,78	1,01	4,02	66,66	0,03	7,00	0,00	0,00	41,00	3,66	15,00	0,00
143	Суп крестьянский со сметаной	250/10	6,60	13,17	50,21	241,03	0,20	8,68	0,05	0,00	19,00	65,75	25,50	0,93
377	Картофельная запеканка с мясом	200	19,76	18,06	35,79	390,10	0,23	4,60	0,09	0,00	28,75	334,70	64,40	4,03
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
ТТк	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
		<b>810</b>	<b>31,47</b>	<b>32,83</b>	<b>128,93</b>	<b>913,75</b>	<b>0,53</b>	<b>20,38</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>116,33</b>	<b>455,21</b>	<b>120,54</b>	<b>6,93</b>