Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 147

А. А. Моисеев

Утверждаю:

Директор ООО (Каскар) (Н.А.Елькина МОСКА)

2025 г.

Основное десятидневное меню для детей, обучающихся в 5-11 классах с сахарным диабетом (в размере 321 рубль 40 копеек)

1 день (понедельник)

| №TK | | P | Белк | си, г | Жи | ры, г | Углево- | 211 |
|---------------------|--|----------|-------|-------------|-------|--------------|---------|----------|
| N2 1 K | Наименование блюда | Выход, г | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | ды, г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак | | | | | | | | |
| №1(2004) | Бутерброд с маслом, сыром (ржаной хлеб) | 10/10/25 | 4,24 | 2,63 | 10,99 | 0,29 | 10,29 | 155,00 |
| №493 (2004) | Филе цыплят тушенное в сметанном соусе | 50/50 | 15,02 | 0,32 | 9,73 | 3,99 | 6,88 | 171,10 |
| №466 (1996) | Рис припущенный с куркумой | 180 | 4,37 | 0,03 | 5,73 | 0,62 | 37,52 | 200,74 |
| №692(2004) | Чай без сахара | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,05 | 0,05 | 0,15 | 1,60 |
| пром. | Хлеб ржаной | 30 | 1,94 | 0,00 | 0,35 | 0,35 | 12,26 | 56,85 |
| | Итого за 'Завтрак' | | 25,77 | 2,98 | 26,85 | 5,30 | 67,10 | 585,29 |
| Обед | | | | | | | | |
| №131 (1996) | Суп картофельный с рыбой (филе минтая) | 250/20 | 3,30 | 0,00 | 3,16 | 2,92 | 18,87 | 114,57 |
| № 474 (1997) | Котлеты домашние с отрубями (говядина, кура) | 100 | 16,39 | 0,15 | 7,62 | 2,71 | 11,35 | 178,15 |
| №464 (1996) | Каша гречневая вязкая (гарнир) | 180 | 5,20 | 0,03 | 5,84 | 1,44 | 27,09 | 194,83 |
| №331(1982) | Кукуруза консервированная отварная с маслом растительным | 20 | 0,42 | 0,00 | 0,66 | 0,66 | 2,22 | 16,46 |
| TTK | Напиток из брусники (без сахара) | 200 | 2,70 | 0,00 | 2,51 | 0,00 | 15,78 | 74,46 |
| пром | Хлеб ржаной | 50 | 3,23 | 0 | 0,58 | 0,58 | 20,43 | 97,75 |
| | Итого за 'Обед ' | | 31,24 | 0,18 | 20,37 | 8,31 | 95,74 | 676,22 |
| | Итого за день | | 57,01 | 3,16 | 47,11 | 13,61 | 162,84 | 1261,51 |

2 день (вторник)

| | | | Белк | и, г | Жи | ры, г | Углево- | |
|---|--|----------|-------|-------------|-------|--------------|---------|----------|
| NaTK | Наименование блюда | Выход, г | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | ды, г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша кукурузная молочная вязкая с маслом | | | | | | | |
| №257 (1996) | сливочным (без сахара) | 250/5 | 9,10 | 3,31 | 7,71 | 0,00 | 55,05 | 315,32 |
| пром. | Творожок "наша маша" классический | 100 | 9,00 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 4,00 | 96,20 |
| №692 (2004) | Молоко кипяченое | 200 | 5,75 | 6,12 | 4,64 | 0,00 | 9,22 | 100,44 |
| пром | Хлеб ржаной | 40 | 2,58 | 0,00 | 0,46 | 0,46 | 16,34 | 75,80 |
| | Итого за 'Завтрак' | | 26,43 | 9,43 | 17,81 | 0,46 | 84,61 | 587,76 |
| Обед | | | | | | | | |
| Роспотребнадзора по Свераловской области | Борщ с морской капустой, картофелем, | | | | | | | |
| 2018год | сметаной | 250/10 | 1,97 | 0,25 | 7,09 | 5,06 | 14,26 | 123,96 |
| № 401 (1996) | Гуляш из говядины | 60/50 | 15,63 | 15,01 | 12,15 | 4,80 | 4,01 | 187,31 |
| №469 (1996) | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 0,03 | 5,87 | 0,78 | 44,00 | 254,69 |
| №647(1996) | Напиток вишневый без сахара | 200 | 0,47 | 0,00 | 2,61 | 0,00 | 2,62 | 32,49 |
| пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3,23 | 0 | 0,58 | 0,58 | 20,43 | 97,75 |
| | Итого за 'Обед ' | | 27,92 | 15,29 | 28,30 | 11,22 | 85,32 | 696,20 |
| | Итого за день | | 54,35 | 24,72 | 46,11 | 11,68 | 169,93 | 1283,97 |

| - | | , | ` |
|---|------|--------|----|
| 3 | день | (сред: | a) |

Наименование блюда

Жаркое по-домашнему

Отвар шиповника

Итого за 'Обед '

Итого за день

Хлеб ржаной

№394 (1996)

№705 (2004)

пром.

МТК

| №1(2004) | Бутерброд с маслом, сыром (ржаной хлеб) | 10/10/25 | 4,24 | 2,63 | 10,99 | 0,29 | 10,29 | 155,00 |
|-----------------|--|--------------|--------------|------------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| №33 (2001) | Рыба, запеченная в омлете (филе минтая) | 100 | 15,05 | 5,40 | 9,43 | 2,98 | 9,93 | 168,23 |
| №472 (1996) | Пюре картофельное (гарнир) | 180 | 3,85 | 0,84 | 6,39 | 0,60 | 32,08 | 193,63 |
| №692(2004) | Чай без сахара | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,05 | 0,05 | 0,15 | 1,60 |
| пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,58 | 0,00 | 0,46 | 0,46 | 16,34 | 75,80 |
| | Итого за 'Завтрак' | | 25,92 | 8,87 | 27,32 | 4,38 | 68,79 | 594,25 |
| Обед | | | | | | | | |
| №75(1996) | Икра морковная | 100 | 1,72 | 0,00 | 7,45 | 7,45 | 12,17 | 117,48 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | | | | | | | |
| 139/3 (1996г.) | на бульоне с курой | 250 | 6,74 | 0,00 | 2,00 | 2,45 | 19,61 | 135,98 |
| №470(2004) | Фрикадельки в соусе из говядины | 50/50 | 8,40 | 0,01 | 6,55 | 0,81 | 10,55 | 134,51 |
| ТТК | Булгур с овощами | 180 | 6,38 | 0,01 | 3,10 | 0,07 | 40,18 | 204,38 |
| №588(1996) | Компот из кураги без сахара | 200 | 1,27 | 0,00 | 0,07 | 0,07 | 16,91 | 63,38 |
| пром | Хлеб ржаной | 50 | 3,23 | 0 | 0,58 | 0,58 | 20,43 | 97,75 |
| | Итого за 'Обед ' | | 27,74 | 0,02 | 19,75 | 11,43 | 119,85 | 753,48 |
| | Итого за день | | 53,66 | 8,89 | 47,07 | 15,81 | 188,64 | 1347,73 |
| 4 день (ч | четверг) | | | | | | | |
| | | | Белк | :и, г | Жиј | ры, г | Углево- | |
| .NŧΤΚ | Наименование блюда | Выход, г | всего | в т,ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | ды, г | ЭЦ, ккал |
| | Каша пшенная молочная вязкая с маслом | | | | | | | |
| №261 (1996) | сливочным (без сахара) | 250/5 | 10,48 | 3,43 | 9,00 | 2,02 | 48,50 | 315,49 |
| ТТК | | | | | | | | |
| | Блины классические с маслом сливочным | 100/5 | 4,34 | 0,02 | 10,41 | 2,45 | 0,04 | 111,19 |
| №692 (2004) | Блины классические с маслом сливочным Молоко кипяченое | 100/5 200 | 4,34 5,75 | 0,02 6,12 | 10,41 | 2,45 0,00 | 0,04 9,22 | 111,19 |
| | | | | | | | _ | |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,75 | 6,12 | 4,64 | 0,00 | 9,22 | 100,44 |
| | Молоко кипяченое Хлеб ржаной | 200 | 5,75 2,58 | 6,12 0,00 | 4,64 0,46 | 0,00 0,46 | 9,22 16,34 | 100,44 75,80 |
| Обед | Молоко кипяченое Хлеб ржаной | 200 | 5,75 2,58 | 6,12 0,00 9,5 7 | 4,64 0,46 | 0,00 0,46 | 9,22 16,34 | 100,44 75,80 |

50/200

200

50

21,05

0,67

3,23

27,89

51,04

15,48

0,00

15,73

25,30

0

18,00

0,27

0,58

29,05

53,56

4,57

0,27

0,58

10,66

15,59

30,30

14,01

20,43

82,02

156,12

404,21

53,51

97,75

817,98

1420,90

Выход, г

Белки, г

в т.ч. жив

всего

Жиры, г

всего

в т.ч. раст.

Углево-

ды, г

ЭЦ, ккал

| | | | Белк | и, г | Жиј | ры, г | Углево- | |
|---------------------------|---|----------|-------|-------------|-------|--------------|---------|----------|
| NeTK | Наименование блюда | Выход, г | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | ды, г | ЭЦ, ккал |
| TTK | Помидор пикантный | 50/5 | 0,53 | 0,00 | 5,00 | 3,76 | 2,55 | 56,75 |
| №63 (2003) | Фрикадельки из курицы с маслом сливочным | 75 | 8.49 | 0,04 | 6,49 | 0,07 | 4,96 | 120,62 |
| №274 (1996) | Макароны с сыром | 180 | 10,86 | | 11,97 | 0,67 | 37,84 | 321,1 |
| №630(1996) | Чай без сахара | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,05 | 0,05 | 0,15 | 1,6 |
| пром | Хлеб ржаной | 40 | 2,58 | 0,00 | 0,46 | 0,46 | 16,34 | 75,8 |
| Обел | Итого за 'Завтрак' | | 22,66 | | 23,97 | 5,01 | 61,84 | 575,9 |
| №129/3(1996) | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/10 | 2,38 | 0,25 | 5,80 | 4,59 | 19,47 | 129,9 |
| №416 (1996) | Шницель из говядины с отрубями | 100 | 17,95 | | 11,36 | 3,67 | 17,04 | 239,0 |
| Ne36 (2003) | Рис припущенный с овощами | 180 | 4,56 | 0,02 | 7,66 | 3,29 | 49,01 | 282,8 |
| №647(1996) | Напиток вишневый без сахара | 200 | 0,47 | 0,00 | 2,61 | 0,00 | 2,62 | 32,4 |
| пром | Хлеб ржаной | 50 | 3,23 | 0 | 0,58 | 0,58 | 20,43 | 97,7 |
| пром. | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,38 | 0,00 | 0,35 | 0,40 | 10,56 | 44,4 |
| | Итого за 'Обед ' | | 28,97 | 0,95 | 28,36 | 12,53 | 119,13 | 826,5 |
| | Итого за день | | 51,63 | 6,19 | 52,33 | 17,54 | 180,97 | 1402,5 |
| 6 день (1 | понедельник) | | | | | | | |
| | | | Бели | :и, г | Жи | ры, г | Углево- | |
| ₩TK | Наименование блюда | Выход, г | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | ды, г | ЭЦ, ккал |
| № 1(2004) | Бутерброд с сыром (хлеб ржаной) | 15/25 | 5,48 | 3,87 | 4,20 | 0,29 | 10,22 | 98,9 |
| №389 (2004 | Биточки рыбные(паровые) из филе минтая | 100 | 14,54 | 0,58 | 3,06 | 0,17 | 17,38 | 181,9 |
| №472 (1996) | Пюре картофельное (гарнир) | 180 | 3,85 | 0,84 | 6,39 | 0,60 | 29,08 | 183,6 |
| №692(2004) | Чай без сахара | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,05 | 0,05 | 0,15 | 1,6 |
| пром. | Хлеб ржаной | 30 | 1,94 | 0 | 0,35 | 0,35 | 12,26 | 56,8 |
| | Итого за 'Завтрак' | | 21,54 | 3,80 | 16,87 | 5,44 | 87,49 | 552,6 |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из свежих отурцов с льняным маслом | 100 | 0,71 | 0,00 | 9,88 | 7.43 | 3,09 | 102,1 |
| №16 (2004) | | | | | | | | |
| №16 (2004) №120 (1996) | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной | 250/10 | 5,01 | 0,25 | 9,05 | 5,09 | 11,08 | 120,4 |

70/50

180

200

50

TTK

TTK

ТТК

пром

соусом "ароматная"

Хлеб ржаной

Итого за день

Итого за 'Обед '

Макаронные изделия отварные "Ассорти"

Напиток фруктово-ягодный (без сахара)

15,80

4,21

0,26

3,23

29,22

50,76

0,22

0,04

0,00

0,00

0,51

4,31

11,29

5,86

0,00

0,58

36,66

53,53

5,58

0,78

0,00

0,58

19,46

24,90

6,37

43,99

1,97

20,43

86,93

174,42 1341,80

208,61

254,66

8,54

94,75

789,16

7 лень (вторник)

| | | Наименование блюда Выход, г | Белк | :и, г | Жи | ры, г | Углево- | |
|--|--|-----------------------------|-------|-------------|-------|--------------|----------------|----------|
| №TK | Нанменование блюда | Выход, г | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | ды, г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак | | | | | | | | |
| ТТК | Огурчик пикантный | 30/3 | 0,24 | 0,00 | 2,97 | 2,23 | 1,03 | 41,11 |
| №449 (1996) | Плов из филе цыпленка с куркумой | 250 | 19,21 | 0,00 | 14,76 | 13,07 | 58,11 | 436,82 |
| №630(1996) | Чай с молоком (без сахара) | 200 | 1,50 | 1,42 | 1,24 | 0,02 | 2,41 | 26,43 |
| пром. | Хлеб ржаной | 30 | 1,94 | | 0,35 | 0,35 | 12,26 | 56,85 |
| пром. | Йогурт | 125 | 4,99 | 5,30 | 1,71 | 0,00 | 6,95 | 65,98 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 27,88 | 6,72 | 21,03 | 15,67 | 80,76 | 627,19 |
| Обед | | | | | | | | |
| №167 (1996) | Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гренками | 250/10 | 4,27 | 1,09 | 5,50 | 0,39 | 24,40 | 162,14 |
| №424 (1996) | Биточки паровые из говядины с отрубями | 100 | 15,70 | 0,02 | 9,96 | 0,26 | 9,01 | 185,55 |
| №464 (1996) | Каша гречневая вязкая (гарнир) | 180 | 5,20 | - | 5,84 | 1,44 | 27,09 | 174,83 |
| TTK | Напиток из брусники (без сахара) | 200 | 2,70 | | 2,51 | 0,00 | 15,78 | 74,46 |
| пром. | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,38 | _ | 0,35 | | 10,56 | 44,45 |
| пром | Хлеб ржаной | 50 | 3,23 | | 0,58 | | 20,43 | 94,75 |
| пром | Итого за 'Обед ' | 30 | 31,48 | | 24,74 | | 107,27 | 736,19 |
| 8 день (| среда) | 1 | Белк | .u. r | ж. | ры, г | | |
| №TK | Наименование блюда | Выход, г | всего | в т,ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
| № I (2004) | Бутерброд с маслом, сыром (ржаной хлеб) | 10/10/25 | 4,24 | | 10,99 | 0,29 | 10,29 | 155,00 |
| №334(2004) | Яйцо отварное | 40 | 4,98 | _ | 4,51 | 0,00 | 0,27 | 61,53 |
| Nº334(2004) | Каша "Дружба" со сливочным маслом без | 40 | 7,70 | 4,76 | 7,51 | 0,00 | 0,27 | 01,55 |
| №35 (2003) | сахара | 250/5 | 8,90 | 3,48 | 8,30 | 1,28 | 47,99 | 301,49 |
| №692 (2004) | Молоко кипяченое | 200 | 5,75 | 6,12 | 4,64 | 0,00 | 9,22 | 100,44 |
| пром. | Хлеб ржаной | 30 | 1,94 | 0 | 0,35 | 0,35 | 12,26 | 56,85 |
| 0.5 | Итого за 'Завтрак ' | | 25,81 | 17,21 | 28,79 | 1,92 | 80,03 | 675,30 |
| Обед | (| 1 100 | 0.02 | 1 0 00 | 0.15 | 0.15 | 1.26 | 40.51 |
| №572 (2004) | Овощи свежие (в нарезке) | 100 | 0,93 | 0,00 | 0,15 | 0,15 | 4,26 | 40,51 |
| Ровпотравни <u>я</u> ваци по Свердичення об областы 2018 пом | Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной | 250/10 | 1,97 | 0,25 | 7,09 | 5,06 | 14,26 | 123,96 |
| TTK | Индейка тушенная | 50/50 | 14,26 | 0,00 | 10,97 | 6,93 | 5.84 | 175,75 |
| №36 (2003) | Рис припущенный с овощами | 180 | 4,56 | 0,02 | 7,66 | 3,29 | 49,01 | 282,88 |
| №588(1996) | Компот из кураги без сахара | 200 | 1,27 | _ | 0,07 | 0,07 | 16,91 | 63,38 |
| пром | Хлеб ржаной | 50 | 3,23 | | 0,58 | | 20,43 | 94,75 |
| | | | 2,40 | | 0,50 | 0,50 | 20,73 | / |

| | | | Белк | :и, г | Жи | ры, г | Углево- | |
|---------------|---|----------|----------------------|-------------|----------------------|--------------|-----------------|-------------------------|
| №TK | Наименование блюда | Выход, г | всего | в т.ч. жив, | всего | в т.ч. раст. | ды, г | ЭЦ, ккал |
| ТТК | Огурчик пикантный | 30/3 | 0,24 | 0,00 | 2,97 | 2,23 | 1,03 | 41,11 |
| №562 (2014) | Ежики с рисом (говядина, кура) | 100 | 14,81 | 0,00 | 8,86 | 3.85 | 14,39 | 195,16 |
| №472 (1996) | Пюре картофельное (гарнир) | 180 | 3,85 | 0,84 | 6,39 | 0,60 | 29,08 | 183,63 |
| №630(1996) | Чай с молоком (без сахара) | 200 | 1,50 | 1,42 | 1,24 | 0,02 | 2,41 | 26,43 |
| пром | Хлеб ржаной | 40 | 2,58 | 0,00 | 0,46 | 0,46 | 16,34 | 75,80 |
| Обед | Итого за 'Завтрак ' | | 22,98 | 2,26 | 19,92 | 7,16 | 63,25 | 522,14 |
| | Салат из свежих помидоров с льняным | | | | | | | |
| №19 (2004) | маслом | 100 | 0,97 | 0,00 | 9,96 | 7,52 | 4,59 | 110,96 |
| №129/3(1996) | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/10 | 2,38 | 0,25 | 3,80 | 4,59 | 17,47 | 129,99 |
| TTK | Плов с грудкой цыпленка, булгуром | 50/200 | 22,89 | 0,00 | 15,67 | 12,78 | 55,54 | 442,26 |
| №647(1996) | Напиток вишневый без сахара | 200 | 0,47 | 0,00 | 2,61 | 0,00 | 2,62 | 32,49 |
| пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3,23 | 0,00 | 0,58 | 0,58 | 20,43 | 94,75 |
| | Итого за 'Обед ' | | 29,94 | 0,25 | 32,62 | 25,47 | 100,65 | 810,45 |
| | Итого за день | | 52,92 | 2,51 | 52,54 | 32,63 | 163,90 | 1332,59 |
| 10 день | (пятница) | | | | | | | |
| | | | Бели | си, г | Жи | ры, г | Углево- | |
| №TK | Наименование блюда | Выход, г | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | ды, г | ЭЦ, ккал |
| №3 (2004) | Бутерброд с сыром (хлеб ржаной) | 10/25 | 4,19 | 2,58 | 2,90 | 0,29 | 10,22 | 81,74 |
| №284 (1996 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 150/5 | 15,23 | 15,23 | 20,01 | 2,25 | 2,80 | 275,20 |
| №692 (2004 | Чай без сахара | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,05 | 0,05 | 0,15 | 1,60 |
| | Горошек зеленый консервированный | 7 | | | | | | |
| №468(1996) | отварной (дополнительный гарнир) | 30 | 1,43 | 0,01 | 5,91 | 0,06 | 3,94 | 56,49 |
| пром. | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,38 | 0,00 | 0,35 | 0,40 | 10,56 | 44,45 |
| пром. | Хлеб ржаной | 30 | 1,94 | 0,00 | 0,35 | 0,35 | 12,26 | 56,85 |
| | Итого за Завтрак | | 23,37 | 17,82 | 29,57 | 3,40 | 39,93 | 516,34 |
| Обед | | | | 4 | | | | |
| №139 (2004) | Суп картофельный с горохом, гренками | 250/10 | 4,98 | | 4,80 | | 29,18 | 184,20 |
| №423 (2004) | Бефстроганов из говядины | 60/50 | 10,80 | 10,05 | 13,70 | 5,85 | 6,24 | 242,28 |
| №469 (1996) | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 0,03 | 5,87 | 0,78 | 43,99 | 254,62 |
| | Напиток фруктово-ягодный (без сахара) | 200 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | | 1,97 | 8,5 |
| TTK | remitted db / mode modification (occounted) | | | | | | | |
| пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3,23 | 0,00 | 0,58 | 0,58 | 20,43 | 94,7: |
| | | 50 | 3,23 25,89 | | 0,58 24,95 | | 20,43 101,81 | 94,75 784,4 0 |

Согласовано Директор МАОУ СОШ №147 А.А.Моисеев

Основное десятидневное меню завтраков и обедов для детей, обучающихся в 5-11 классах

с пищевой аллергией на молоко, молочные продукты (в размере 321 рубль 40 копеек)

| | | | Белкі | 1, Г | Жирь | d, f | Углево- | 211 |
|--|---|---|--|---|--|--|--|--|
| №TK | Наименование блюда | Выход, г | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | ды, г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак | | | | | | | | |
| TTK | Огурчик пикантный (подгарнировка) | 30/3 | 0,24 | 0,00 | 2,97 | 2,23 | 0,74 | 31,1 |
| № 461 (1994) | Биточек рубленый из курицы паровой с отрубями | 100 | 39,24 | 17,41 | 0,01 | 3,73 | 7,84 | 182,0 |
| №466 (1996) | Рис припущенный с куркумой | 180 | 4,37 | 0,03 | 5,73 | 0,62 | 37,52 | 200,7 |
| ТТК | Напиток с витаминами "Витошка" | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 18,97 | 70,7 |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,49 | 0,00 | 0,16 | 0,16 | 10,15 | 48,0 |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,29 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,17 | 37,9 |
| Обед | Итого за 'Завтрак' | | 46,63 | 17,44 | 9,11 | 6,98 | 83,39 | 570,6 |
| Обед | | | | | | | | |
| № 131 (1996) | Суп картофельный с рыбой (филе минтая) Котлеты домашние с отрубями (говядина, | 250/20 | 3,30 | 0,00 | 3,16 | 2,92 | 18,87 | 114,5 |
| №474 (1997) | кура) | 100 | 16,39 | 0,15 | 7,62 | 2,71 | 11,35 | 198,1 |
| №464 (1996) | Каша гречневая вязкая (гарнир) | 180 | 5,20 | 0,03 | 5,84 | 1,44 | 27,09 | 174,8 |
| ттк | Напиток из брусники | 200 | 2,70 | 0,00 | 2,51 | 0,00 | 39,25 | 173,6 |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,23 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 15,23 | 72,0 |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,29 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,17 | 37,9 |
| | Итого за 'Обед ' | • | 31,11 | 0,18 | 19,61 | 7,55 | 119,96 | 771,2 |
| 2 день (вто | Итого за день рник) | | 77,74 | 17,62 | 28,72 | 14,53 | 203,35 | 1341,8 |
| | | | Белкі | | Жирь | _ | Углево- | |
| <i>N</i> ₂TK | Наименование блюда | Выход, г | всего | в т.ч. жив, | всего | в т.ч. раст. | ды, г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак | | | | | | | A=-,- | JLJ, KKILJ |
| TTK | | | | | | | , | ЭЦ, ккил |
| | Курица отварная (филе) | 70 | 12,48 | 19,76 | 10,33 | 0,01 | 5,62 | 147,38 |
| EPWILLIAM GOTPUS | Курица отварная (филе) Каша кукурузная (без молока) с маслом | 70 | 12,48 | 19,76 | 10,33 | | | |
| | | 250 | 12,48 | 19,76 0,00 | 10,33 | | | 147,3 |
| ФБУН ЕМИЦПОЗРИП Распотребиватора №686 (2004) | Каша кукурузная (без молока) с маслом | | | | | 0,01 | 5,62 | 147,33 |
| Роспотребнилнори | Каша кукурузная (без молока) с маслом подсолнечным | 250 | 2,03 | 0,00 | 6,41 | 0,01 | 5,62 | 147,3 150,5 59,8 |
| Роспотребнадчора №686 (2004) | Каша кукурузная (без молока) с маслом подсолнечным Чай с лимоном | 250 200/15/7 | 2,03 0,26 | 0,00 | 6,41 0,06 | 0,01 6,12 0,06 | 5,62 22,29 15,16 | 147,33 150,53 59,83 72,09 |
| Роспотребнидуюры Nº 686 (2004) пром. | Каша кукурузная (без молока) с маслом подсолнечным Чай с лимоном Хлеб пшеничный витаминизированный | 250 200/15/7 30 | 2,03 0,26 2,23 | 0,00 0,00 0,00 0,00 | 6,41 0,06 0,24 | 0,01 6,12 0,06 0,24 | 5,62 22,29 15,16 15,23 | 147,3 150,5 59,8 72,0 37,9 |
| №686 (2004) пром. пром. Обед | Каша кукурузная (без молока) с маслом подсолнечным Чай с лимоном Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржаной | 250 200/15/7 30 | 2,03 0,26 2,23 1,29 | 0,00 0,00 0,00 0,00 | 6,41 0,06 0,24 0,24 | 0,01 6,12 0,06 0,24 0,24 | 5,62 22,29 15,16 15,23 8,17 66,47 | 147,3 150,5 59,8 72,0 37,9 |
| №686 (2004) пром. пром. | Каша кукурузная (без молока) с маслом подсолнечным Чай с лимоном Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржаной | 250 200/15/7 30 | 2,03 0,26 2,23 1,29 | 0,00 0,00 0,00 0,00 | 6,41 0,06 0,24 0,24 | 0,01 6,12 0,06 0,24 0,24 | 5,62 22,29 15,16 15,23 8,17 | 147,3 150,5 59,8 72,0 37,9 467,7 |
| Роспотребнадворя №686 (2004) пром. Пром. Обед Роспотребнадворя по Каердловской области | Каша кукурузная (без молока) с маслом подсолнечным Чай с лимоном Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржаной Итого за 'Завтрак | 250 200/15/7 30 20 | 2,03 0,26 2,23 1,29 18,29 | 0,00 0,00 0,00 0,00 19,76 | 6,41 0,06 0,24 0,24 17,28 | 0,01 6,12 0,06 0,24 0,24 6,67 | 5,62 22,29 15,16 15,23 8,17 66,47 11,82 6,10 | 147,3 150,5 59,8 72,0 37,9 467,7 103,8 201,2 |
| №686 (2004) пром. пром. Обед Роспотребнадчора по Свердловской области №401 (1996) | Каша кукурузная (без молока) с маслом подсолнечным Чай с лимоном Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржаной Итого за 'Завтрак | 250 200/15/7 30 20 | 2,03 0,26 2,23 1,29 18,29 | 0,00 0,00 0,00 0,00 19,76 | 6,41 0,06 0,24 0,24 17,28 | 0,01 6,12 0,06 0,24 0,24 6,67 | 5,62 22,29 15,16 15,23 8,17 66,47 | 147,3 150,5 59,8 72,0 37,9 467,7 103,8 201,2 254,6 |
| Роскотребнядчоры Ne686 (2004) Пром. Пром. Обед Роспотребнядчоры по Каердлокской области | Каша кукурузная (без молока) с маслом подсолнечным Чай с лимоном Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржаной Итого за 'Завтрак Борщ с морской капустой, картофелем Гуляш из говядины | 250 200/15/7 30 20 250 60/50 | 2,03 0,26 2,23 1,29 18,29 | 0,00 0,00 0,00 0,00 19,76 | 6,41 0,06 0,24 0,24 17,28 6,13 11,25 | 0,01 6,12 0,06 0,24 0,24 6,67 5,06 2,42 | 5,62 22,29 15,16 15,23 8,17 66,47 11,82 6,10 | 147,3 150,5 59,8 72,0 37,9 467,7 103,8 201,2 254,6 |
| №686 (2004) пром. пром. Обед Роспотребнадворя по Свердловской облясти №401 (1996) №469 (1996) | Каша кукурузная (без молока) с маслом подсолнечным Чай с лимоном Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржаной Итого за 'Завтрак Борщ с морской капустой, картофелем Гуляш из говядины Макаронные изделия отварные | 250 200/15/7 30 20 250 60/50 180 200 40 | 2,03 0,26 2,23 1,29 18,29 1,72 18,64 6,62 0,47 2,98 | 0,00 0,00 0,00 19,76 0,00 0,00 0,03 0,00 0,00 | 6,41 0,06 0,24 0,24 17,28 6,13 11,25 5,87 2,61 0,31 | 0,01 6,12 0,06 0,24 0,24 6,67 5,06 2,42 0,78 0,00 0,31 | 5,62 22,29 15,16 15,23 8,17 66,47 11,82 6,10 44,00 17,29 20,31 | 147,3 150,5 59,8 72,0 37,9 467,7 103,8 201,2 254,6 88,2 96,1 |
| Респотребнедчора №686 (2004) пром. пром. Обед Роспотребнедчора по Каердиовской области №401 (1996) ТТК | Каша кукурузная (без молока) с маслом подсолнечным Чай с лимоном Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржаной Итого за 'Завтрак Борщ с морской капустой, картофелем Гуляш из говядины Макаронные изделия отварные Напиток вишневый | 250 200/15/7 30 20 250 60/50 180 200 | 2,03 0,26 2,23 1,29 18,29 1,72 18,64 6,62 0,47 | 0,00 0,00 0,00 0,00 19,76 0,00 0,00 0,03 0,00 | 6,41 0,06 0,24 0,24 17,28 6,13 11,25 5,87 2,61 | 0,01 6,12 0,06 0,24 0,24 6,67 5,06 2,42 0,78 0,00 | 5,62 22,29 15,16 15,23 8,17 66,47 11,82 6,10 44,00 17,29 | |
| Роскотребнядчоря №686 (2004) Пром. Пром. Обед Роскотребнядчоря по Смердловской области №401 (1996) №469 (1996) ТТК прорм. | Каша кукурузная (без молока) с маслом подсолнечным Чай с лимоном Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржаной Итого за 'Завтрак Борщ с морской капустой, картофелем Гуляш из говядины Макаронные изделия отварные Напиток вишневый Хлеб пшеничный витаминизированный | 250 200/15/7 30 20 250 60/50 180 200 40 | 2,03 0,26 2,23 1,29 18,29 1,72 18,64 6,62 0,47 2,98 | 0,00 0,00 0,00 19,76 0,00 0,00 0,03 0,00 0,00 | 6,41 0,06 0,24 0,24 17,28 6,13 11,25 5,87 2,61 0,31 | 0,01 6,12 0,06 0,24 0,24 6,67 5,06 2,42 0,78 0,00 0,31 | 5,62 22,29 15,16 15,23 8,17 66,47 11,82 6,10 44,00 17,29 20,31 | 147,3 150,5 59,8 72,0 37,9 467,7 103,8 201,2 254,6 88,2 96,1 |

| | | | Белкі | | Жирь | | Углево- | ЭЦ, ккал |
|---|--|--|--|--|--|---|---|--|
| №TK | Наименование блюда | Выход, г | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | ды, г | ЭЦ, ККИЛ |
| Завтрак | | | | | | | | |
| №309 (1996) | Рыба тушеная в томате с овощами | 75/50 | 18,87 | 18,28 | 11,02 | 5,23 | 5,31 | 193,9 |
| | Пюре картофельное без молока с маслом | 200 | | | | | | |
| №472/3 (1996 |) подсолнечным | | 3,35 | 0,00 | 6,43 | 6,43 | 29,66 | 188,2 |
| №686 (2004) | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,26 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 15,16 | 59,8 |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,49 | 0,00 | 0,16 | 0,16 | 10,15 | 48,0 |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,29 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,17 | 37,9 |
| Обед | Итого за 'Завтрак ' | | 25,26 | 18,28 | 17,91 | 12,12 | 68,45 | 528,0 |
| Обед | Суп картофельный с макаронными | | | | | | | |
| 139/3 (1996г. | изделиями на бульоне с курой | 250 | 6,74 | 0,00 | 3,05 | 2,45 | 19,61 | 130,9 |
| | Фрикадельки из говядины (паровые) с | | * | | | | | |
| №47 (2004) | отрубями | 100 | 13,47 | 14,92 | 10,80 | 0,27 | 8,46 | 193,3 |
| ттк | Булгур с овощами | 180 | 6,38 | 0,01 | 5,10 | 0,07 | 40,18 | 234,3 |
| №588 (1996) | Компот из кураги | 200 | 1,02 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 28,19 | 106,4 |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 2,98 | 0,00 | 0,31 | 0,31 | 20,31 | 96,1 |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,29 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,17 | 37,9 |
| | Итого за 'Обед ' | 1 | 31,88 | | 19,56 | 3,33 | 124,92 | 799,1 |
| | Итого за день | | , | 33,21 | 37,47 | 15,45 | 193,37 | 1327,2 |
| 4 день (чет | | | 0.,2. | , | ., | , | , | ,- |
| · Acito (ici | | | Белк | и, г | Жирі | ы, г | Углево- | |
| №TK | Наименование блюда | Выход, г | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | ды, г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Lease | | | | | | | | |
| TTK | Курица отварная (филе) | 70 | 12,48 | 19,76 | 10,33 | 0,01 | 5,62 | 147,3 |
| | Курица отварная (филе) Каша пшенная вязкая (без молока) с | 70 | 12,48 | 19,76 | 10,33 | | | 147,3 |
| ТТК | | 70 200/5 | 12,48 | 19,76 | 10,33 | 0,01 | 5,62 35,36 | |
| TTK №257 (1996) | Каша пшенная вязкая (без молока) с | | | | | | | 212,3 |
| TTK №257 (1996) | Каша пшенная вязкая (без молока) с маслом сливочным | 200/5 | 3,52 | 0,02 | 5,52 | 1,58 | 35,36 | 212,3 103,6 |
| TTK №257 (1996) TTK | Каша пшенная вязкая (без молока) с маслом сливочным Напиток из брусники | 200/5 | 3,52 2,70 | 0,02 | 5,52 0,51 | 1,58 | 35,36 19,25 | 212,3 103,6 44,4 |
| ТТК №257 (1996) ТТК пром. | Каша пшенная вязкая (без молока) с маслом сливочным Напиток из брусники Фрукты свежие (яблоко) | 200/5 200 100 | 3,52 2,70 0,38 2,98 | 0,02 0,00 0,00 | 5,52 0,51 0,35 | 1,58 0,00 0,40 | 35,36 19,25 10,56 | 212,3 103,6 44,4 96,1 |
| ТТК №257 (1996) ТТК пром. Обед | Каша пшенная вязкая (без молока) с маслом сливочным Напиток из брусники Фрукты свежие (яблоко) Хлеб пшеничный витаминизированный Итого за 'Завтрак ' | 200/5 200 100 40 | 3,52 2,70 0,38 2,98 22,06 | 0,02 0,00 0,00 0,00 19,78 | 5,52 0,51 0,35 0,31 17,02 | 1,58 0,00 0,40 0,31 2,30 | 35,36 19,25 10,56 20,31 91,10 | 212,3 103,6 44,4 96,1 603,9 |
| ТТК №257 (1996) ТТК пром. Обед №572 (2004) | Каша пшенная вязкая (без молока) с маслом сливочным Напиток из брусники Фрукты свежие (яблоко) Хлеб пшеничный витаминизированный Итого за 'Завтрак ' | 200/5 200 100 40 | 3,52 2,70 0,38 2,98 22,06 | 0,02 0,00 0,00 0,00 19,78 | 5,52 0,51 0,35 0,31 17,02 | 1,58 0,00 0,40 0,31 2,30 | 35,36 19,25 10,56 20,31 91,10 | 212,3 103,6 44,4 96,1 603,9 50,5 |
| ТТК №257 (1996) ТТК пром. Обед №572 (2004) №120 (1996) | Каша пшенная вязкая (без молока) с маслом сливочным Напиток из брусники Фрукты свежие (яблоко) Хлеб пшеничный витаминизированный Итого за 'Завтрак ' Овощи свежие (в нарезке) Щи из свежей капусты с картофелем | 200/5 200 100 40 | 3,52 2,70 0,38 2,98 22,06 | 0,02 0,00 0,00 0,00 19,78 | 5,52 0,51 0,35 0,31 17,02 | 1,58 0,00 0,40 0,31 2,30 | 35,36 19,25 10,56 20,31 91,10 | 212,3 103,6 44,4 96,1 603,9 50,5 112,4 |
| ТТК №257 (1996) ТТК пром. Обед №572 (2004) №120 (1996) | Каша пшенная вязкая (без молока) с маслом сливочным Напиток из брусники Фрукты свежие (яблоко) Хлеб пшеничный витаминизированный Итого за 'Завтрак ' | 200/5 200 100 40 | 3,52 2,70 0,38 2,98 22,06 0,93 2,01 | 0,02 0,00 0,00 0,00 19,78 | 5,52 0,51 0,35 0,31 17,02 0,15 7,05 | 1,58 0,00 0,40 0,31 2,30 0,15 5,09 | 35,36 19,25 10,56 20,31 91,10 4,26 9,10 | 212,3 103,6 44,4 96,1 603,9 50,5 112,4 404,2 |
| ТТК №257 (1996) ТТК пром. Обед №572 (2004) №120 (1996) №394 (1996) №705 (2004) | Каша пшенная вязкая (без молока) с маслом сливочным Напиток из брусники Фрукты свежие (яблоко) Хлеб пшеничный витаминизированный Итого за 'Завтрак ' Овощи свежие (в нарезке) Щи из свежей капусты с картофелем Жаркое по-домашнему Напиток из плодов шиповника | 200/5 200 100 40 100 250 50/200 | 3,52 2,70 0,38 2,98 22,06 0,93 2,01 21,05 | 0,02 0,00 0,00 0,00 19,78 0,00 0,25 15,48 0,00 | 5,52 0,51 0,35 0,31 17,02 0,15 7,05 18,00 | 1,58 0,00 0,40 0,31 2,30 0,15 5,09 4,57 | 35,36 19,25 10,56 20,31 91,10 4,26 9,10 30,30 | 212,3 103,6 44,4 96,1 603,9 50,5 112,4 404,2 99,2 |
| ТТК №257 (1996) ТТК пром. Обед №572 (2004) №120 (1996) №394 (1996) №705 (2004) прорм. | Каша пшенная вязкая (без молока) с маслом сливочным Напиток из брусники Фрукты свежие (яблоко) Хлеб пшеничный витаминизированный Итого за 'Завтрак ' Овощи свежие (в нарезке) Щи из свежей капусты с картофелем Жаркое по-домашнему Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный витаминизированный | 200/5 200 100 40 100 250 50/200 200 40 | 3,52 2,70 0,38 2,98 22,06 0,93 2,01 21,05 0,31 | 0,02 0,00 0,00 19,78 0,00 0,25 15,48 0,00 0,00 | 5,52 0,51 0,35 0,31 17,02 0,15 7,05 18,00 0,14 0,31 | 1,58 0,00 0,40 0,31 2,30 0,15 5,09 4,57 0,14 | 35,36 19,25 10,56 20,31 91,10 4,26 9,10 30,30 58,07 20,31 | 147,3 212,3 103,6 44,4 96,1 603,9 50,5 112,4 404,2 99,2 96,1 56,8 |
| ТТК №257 (1996) ТТК пром. Обед №572 (2004) №120 (1996) №394 (1996) №705 (2004) | Каша пшенная вязкая (без молока) с маслом сливочным Напиток из брусники Фрукты свежие (яблоко) Хлеб пшеничный витаминизированный Итого за 'Завтрак ' Овощи свежие (в нарезке) Щи из свежей капусты с картофелем Жаркое по-домашнему Напиток из плодов шиповника | 200/5 200 100 40 100 250 50/200 200 | 3,52 2,70 0,38 2,98 22,06 0,93 2,01 21,05 0,31 2,98 1,94 | 0,02 0,00 0,00 19,78 0,00 0,25 15,48 0,00 0,00 | 5,52 0,51 0,35 0,31 17,02 0,15 7,05 18,00 0,14 | 1,58 0,00 0,40 0,31 2,30 0,15 5,09 4,57 0,14 0,31 | 35,36 19,25 10,56 20,31 91,10 4,26 9,10 30,30 58,07 20,31 | 212,3 103,6 44,4 96,1 603,9 50,5 112,4 404,2 99,2 |

| 5 день (пят | | D | Белки | , г | Жирь | , г | Углево- | ЭЦ, ккал |
|--|--|---------------------------------------|--|--|--|--|---|---|
| №TK | Наименование блюда | Выход, г | всего | в т.ч. | всего | B T.4. | ды, г | эц, ккал |
| Завтрак | | | | | | | | |
| ТТК | Котлета рубленая из птицы с отрубями | 100 | 18,45 | 0,00 | 6,35 | 4,46 | 18,29 | 198,08 |
| №469(1996) | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 0,03 | 5,87 | 0,78 | 44 | 254,69 |
| №686 (2004) | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,26 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 15,16 | 59,88 |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,23 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 15,23 | 72,09 |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,29 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,17 | 37,90 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 28,85 | 0,03 | 12,76 | 5,78 | 100,85 | 622,65 |
| Обед | | | | | | | | |
| | Рассольник ленинградский | 250 | 2,24 | 0,00 | 4,49 | 4,49 | 22,57 | 151,35 |
| №416 (1996) | Шницель из говядины с отрубями | 100 | 17,95 | 0,68 | 11,36 | 3,67 | 17,04 | 239,02 |
| №36 (2003) | Рис припущенный с овощами | 180 | 4,56 | 0,02 | 7,66 | 3,29 | 49,01 | 282,88 |
| ТТК | Напиток вишневый | 200 | 0,47 | 0,00 | 2,61 | 0,00 | 17,29 | 88,24 |
| пром. | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,38 | 0,00 | 0,35 | 0,40 | 10,56 | 44,45 |
| прорм. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,23 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 15,23 | 72,09 |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,29 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,17 | 37,90 |
| 1 | Итого за 'Обед ' | | 29,12 | 0,70 | 26,95 | 12,33 | 139,87 | 915,93 |
| | Итого за день | | 57,97 | 0,73 | 39,71 | 18,11 | 240,72 | 1538,59 |
| 6 день (пон | • • | | ĺ | | • | | | |
| | | D | Белки | , г | Жирь | ы, г | Углево- | ЭЦ, ккал |
| <i>№</i> ТК | Наименование блюда | Выход, г | всего | вт.ч. | всего | В Т.Ч. | ды, г | JU, KKAJI |
| Завтрак | | | | | | | | |
| №371 (2004) | Рыба припущенная (филе минтая) | 100 | 17,62 | 0,00 | 1,11 | 0,01 | 12,42 | 123,46 |
| | Пюре картофельное без молока с маслом | 200 | | | | | | |
| №472/3 (1996 |) подсолнечным | 200 | 3,35 | 0,00 | 6,43 | 6,43 | 29,66 | 188,29 |
| 20 (00 (000 1) | | | | | | | | |
| №686 (2004) | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,26 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 15,16 | 59,88 |
| №686 (2004) пром. | Чай с лимоном Хлеб пшеничный витаминизированный | 200/15/7 | 0,26 2,23 | 0,00 | 0,06 0,24 | 0,06 | 15,16 15,23 | 59,88 72,09 |
| | | | _ | _ | _ | | | |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,23 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 15,23 | 72,09 |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржаной Итого за 'Завтрак ' | 30 | 2,23 1,29 | 0,00 | 0,24 0,24 | 0,24 0,24 | 15,23 8,17 | 72,09 37,90 |
| пром. пром. Обед | Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржаной | 30 20 | 2,23 1,29 24,75 | 0,00 0,00 0,00 | 0,24 0,24 8,08 | 0,24 0,24 6,98 | 15,23 8,17 80,64 | 72,09 37,90 481,6 3 |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржаной Итого за 'Завтрак ' | 30 20 100 | 2,23 1,29 | 0,00 | 0,24 0,24 8,08 9,88 | 0,24 0,24 6,98 | 15,23 8,17 80,64 3,09 | 72,09 37,90 481,6 3 |
| пром. пром. Обед | Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржаной Итого за 'Завтрак ' Салат из свежих огурцов с льняным | 30 20 100 250 | 2,23 1,29 24,75 0,71 2,01 | 0,00 0,00 0,00 0,00 0,25 | 0,24 0,24 8,08 9,88 7,05 | 0,24 0,24 6,98 7,43 5,09 | 3,09 9,10 | 72,09 37,90 481,63 102,14 112,46 |
| пром. пром. Обед №16 (2004) | Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржаной Итого за 'Завтрак ' Салат из свежих огурцов с льняным маслом | 30 20 100 | 2,23 1,29 24,75 | 0,00 0,00 0,00 | 0,24 0,24 8,08 9,88 | 0,24 0,24 6,98 | 15,23 8,17 80,64 3,09 | 72,09 37,90 481,63 102,14 112,46 |
| пром. Пром. Обед №16 (2004) №120 (1996) ТТК | Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржаной Итого за 'Завтрак ' Салат из свежих огурцов с льняным маслом Щи из свежей капусты с картофелем Курица отварная (филе) | 100 250 100 | 2,23 1,29 24,75 0,71 2,01 25,96 | 0,00 0,00 0,00 0,00 0,25 0,00 | 0,24 0,24 8,08 9,88 7,05 3,09 | 0,24 0,24 6,98 7,43 5,09 0,01 | 3,09 9,10 0,59 | 72,09 37,90 481,63 102,14 112,46 133,68 |
| пром. пром. Обед №16 (2004) №120 (1996) ТТК ТТК | Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржаной Итого за 'Завтрак ' Салат из свежих огурцов с льняным маслом Щи из свежей капусты с картофелем Курица отварная (филе) Макаронные изделия отварные "Ассорти" | 100 250 100 180 | 2,23 1,29 24,75 0,71 2,01 25,96 4,21 | 0,00 0,00 0,00 0,00 0,25 0,00 0,04 | 0,24 0,24 8,08 9,88 7,05 3,09 5,86 | 0,24 0,24 6,98 7,43 5,09 0,01 | 3,09 9,10 0,59 43,99 | 72,09 37,90 481,63 102,14 112,46 133,68 |
| пром. пром. Обед №16 (2004) №120 (1996) ТТК ТТК ТТК | Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржаной Итого за 'Завтрак ' Салат из свежих огурцов с льняным маслом Щи из свежей капусты с картофелем Курица отварная (филе) Макаронные изделия отварные "Ассорти" Напиток фруктово-ягодный | 100 250 100 180 200 | 2,23 1,29 24,75 0,71 2,01 25,96 4,21 0,22 | 0,00 0,00 0,00 0,00 0,25 0,00 0,04 0,00 | 0,24 0,24 8,08 9,88 7,05 3,09 5,86 0,00 | 0,24 0,24 6,98 7,43 5,09 0,01 0,78 0,00 | 3,09 9,10 0,59 43,99 21,00 | 72,09 37,90 481,63 102,14 112,46 133,68 254,66 162,87 |
| пром. Обед №16 (2004) №120 (1996) ТТК ТТК ТТК пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржаной Итого за 'Завтрак ' Салат из свежих огурцов с льняным маслом Щи из свежей капусты с картофелем Курица отварная (филе) Макаронные изделия отварные "Ассорти" Напиток фруктово-ягодный Хлеб пшеничный витаминизированный | 100 250 100 180 200 30 | 2,23 1,29 24,75 0,71 2,01 25,96 4,21 0,22 2,23 | 0,00 0,00 0,00 0,00 0,25 0,00 0,04 0,00 0,00 | 0,24 0,24 8,08 9,88 7,05 3,09 5,86 0,00 0,24 | 0,24 0,24 6,98 7,43 5,09 0,01 0,78 0,00 0,24 | 3,09 9,10 0,59 43,99 21,00 15,23 | 72,09 37,90 481,63 102,14 112,46 133,68 254,66 162,87 |
| пром. Пром. Обед №16 (2004) №120 (1996) ТТК ТТК ТТК | Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржаной Итого за 'Завтрак ' Салат из свежих огурцов с льняным маслом Щи из свежей капусты с картофелем Курица отварная (филе) Макаронные изделия отварные "Ассорти" Напиток фруктово-ягодный | 100 250 100 180 200 | 2,23 1,29 24,75 0,71 2,01 25,96 4,21 0,22 | 0,00 0,00 0,00 0,00 0,25 0,00 0,04 0,00 | 0,24 0,24 8,08 9,88 7,05 3,09 5,86 0,00 | 0,24 0,24 6,98 7,43 5,09 0,01 0,78 0,00 | 3,09 9,10 0,59 43,99 21,00 | 72,09 37,90 481,63 102,14 112,46 133,68 254,66 162,87 |

1

| | рник) | | Белки | , г | Жирь | і, г | Углево- | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|---|
| №TK | Наименование блюда | Выход, г | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | ды, г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак | | | | | | | | |
| №572 (2004) | Овощи свежие (в нарезке) | 60 | 0,56 | 0,00 | 0,09 | 0,09 | 2,56 | 12,31 |
| №449 (1996) | Плов из филе цыпленка с куркумой | 250 | 19,21 | 0,00 | 14,76 | 13,07 | 58,11 | 436,82 |
| №685 (2004) | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,00 | 0,05 | 0,05 | 14,82 | 57,35 |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,23 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 15,23 | 72,09 |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,29 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,17 | 37,90 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 23,49 | 0,00 | 15,38 | 13,69 | 98,89 | 616,47 |
| Обед | To v | Inco I | 1.06 | 0.00 | 4.27 | 4.27 | 11.00 | 105.07 |
| №167 (1996) | Суп из овощей | 250 | 1,96 | 0,00 | 4,37 | 4,37 | 11,00 | 105,97 |
| №424 (1996) | Биточки паровые из говядины с отрубями | 100 | 15,70 | 0,02 | 9,96 | 0,26 | 9,01 | 195,55 |
| №464 (1996) | Каша гречневая вязкая (гарнир) | 180 | 5,20 | 0,03 | 5,84 | 1,44 | 27,09 | 174,83 |
| ТТК | Напиток из брусники | 200 | 2,70 | 0,00 | 2,51 | 0,00 | 39,25 | 163,66 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,38 | 0,00 | 0,35 | 0,40 | 10,56 | 60,45 |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,23 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 15,23 | 72,09 |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,29 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,17 | 37,90 |
| | Итого за 'Обед ' | | 29,46 | 0,05 | 23,51 | 6,95 | 120,31 | 810,45 |
| | Итого за день | | 52,95 | 0,05 | 38,89 | 20,64 | 219,20 | 1426,92 |
| 8 день (сре | да) | | Ε | | 210 | | | |
| №TK | Наименование блюда | Выход, г | Белкі | I, Г В Т.Ч. | Жирь | В Т.Ч. | Углево- | ЭЦ, ккал |
| 248 1 14 | | , | 20050 | | DOOFO | D 1.7. | TLI F | |
| | | | всего | жив. | всего | DACT. | ды, г | |
| Завтрак | | | | жив. | | раст. | | |
| | Фрикадельки из говядины (паровые) | 70 | 16,15 | | 10,69 | | ды, г | |
| Завтрак №47 (2004) | Фрикадельки из говядины (паровые) Каша Дружба без молока с подсолнечным | 70 | 16,15 | жив. 0,02 | 10,69 | 0,16 | 8,12 | 193,07 |
| Завтрак №47 (2004) №464 (1996) | Фрикадельки из говядины (паровые) Каша Дружба без молока с подсолнечным маслом | 70 200/5 | 16,15 2,97 | 0,02 0,00 | 10,69 | 0,16 4,67 | 8,12 | 193,07 |
| Завтрак №47 (2004) | Фрикадельки из говядины (паровые) Каша Дружба без молока с подсолнечным маслом Чай с сахаром | 70 200/5 200/15 | 16,15 2,97 0,20 | 0,02 0,00 0,00 | 10,69 4,67 0,05 | 0,16 4,67 0,05 | 8,12 26,86 14,82 | 193,07 161,66 57,35 |
| Завтрак №47 (2004) №464 (1996) | Фрикадельки из говядины (паровые) Каша Дружба без молока с подсолнечным маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный витаминизированный | 70 200/5 200/15 30 | 16,15 2,97 0,20 2,23 | 0,02 0,00 0,00 0,00 | 10,69 4,67 0,05 0,24 | 0,16 4,67 0,05 0,24 | 8,12 26,86 14,82 15,23 | 193,07 161,66 57,35 72,09 |
| 3aBTPak №47 (2004) №464 (1996) №685 (2004) | Фрикадельки из говядины (паровые) Каша Дружба без молока с подсолнечным маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржаной | 70 200/5 200/15 | 16,15 2,97 0,20 2,23 1,93 | 0,02 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 | 10,69 4,67 0,05 0,24 0,36 | 0,16 4,67 0,05 0,24 0,36 | 8,12 26,86 14,82 15,23 12,25 | 193,07 161,66 57,35 72,09 56,85 |
| Завтрак №47 (2004) №464 (1996) №685 (2004) пром. пром. | Фрикадельки из говядины (паровые) Каша Дружба без молока с подсолнечным маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный витаминизированный | 70 200/5 200/15 30 | 16,15 2,97 0,20 2,23 | 0,02 0,00 0,00 0,00 | 10,69 4,67 0,05 0,24 | 0,16 4,67 0,05 0,24 | 8,12 26,86 14,82 15,23 | 193,07 161,66 57,35 72,09 |
| Завтрак №47 (2004) №464 (1996) №685 (2004) пром. пром. | Фрикадельки из говядины (паровые) Каша Дружба без молока с подсолнечным маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржаной | 70 200/5 200/15 30 | 16,15 2,97 0,20 2,23 1,93 | 0,02 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 | 10,69 4,67 0,05 0,24 0,36 | 0,16 4,67 0,05 0,24 0,36 | 8,12 26,86 14,82 15,23 12,25 | 193,07 161,66 57,35 72,09 56,85 541,02 |
| Завтрак №47 (2004) №464 (1996) №685 (2004) пром. Обед №572 (2004) | Фрикадельки из говядины (паровые) Каша Дружба без молока с подсолнечным маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржаной Итого за 'Завтрак ' | 70 200/5 200/15 30 30 | 2,97 0,20 2,23 1,93 23,48 | 0,02 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,02 | 10,69 4,67 0,05 0,24 0,36 16,01 | 0,16 4,67 0,05 0,24 0,36 5,48 | 8,12 26,86 14,82 15,23 12,25 77,28 | 193,07 161,66 57,35 72,09 56,85 541,02 |
| Завтрак №47 (2004) №464 (1996) №685 (2004) пром. пром. Обед №572 (2004) | Фрикадельки из говядины (паровые) Каша Дружба без молока с подсолнечным маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржаной Итого за 'Завтрак ' | 70 200/5 200/15 30 30 | 2,97 0,20 2,23 1,93 23,48 | 0,02 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,02 | 10,69 4,67 0,05 0,24 0,36 16,01 | 0,16 4,67 0,05 0,24 0,36 5,48 | 8,12 26,86 14,82 15,23 12,25 77,28 | 193,07 161,66 57,35 72,09 56,85 |
| 3автрак №47 (2004) №464 (1996) №685 (2004) пром. пром. Обед Респотребнатюра по Сверановекой области | Фрикадельки из говядины (паровые) Каша Дружба без молока с подсолнечным маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржаной Итого за 'Завтрак ' Овощи свежие (в нарезке) | 70 200/5 200/15 30 30 | 16,15 2,97 0,20 2,23 1,93 23,48 | 0,02 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,02 | 10,69 4,67 0,05 0,24 0,36 16,01 | 0,16 4,67 0,05 0,24 0,36 5,48 | 8,12 26,86 14,82 15,23 12,25 77,28 | 193,07 161,66 57,35 72,09 56,85 541,02 |
| 3автрак №47 (2004) №464 (1996) №685 (2004) пром. пром. Обед №572 (2004) Роспотрейналюри по Сверановекой области 2018год | Фрикадельки из говядины (паровые) Каша Дружба без молока с подсолнечным маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржаной Итого за 'Завтрак ' Овощи свежие (в нарезке) Борщ с морской капустой, картофелем | 70 200/5 200/15 30 30 | 16,15 2,97 0,20 2,23 1,93 23,48 0,93 | 0,02 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,02 | 10,69 4,67 0,05 0,24 0,36 16,01 0,15 | 0,16 4,67 0,05 0,24 0,36 5,48 0,15 | 8,12 26,86 14,82 15,23 12,25 77,28 4,26 | 193,07 161,66 57,35 72,09 56,85 541,02 40,51 |
| 3автрак №47 (2004) №464 (1996) №685 (2004) пром. пром. Обед №572 (2004) Роспотребиваноря по Сверановесой облясти ТТК | Фрикадельки из говядины (паровые) Каша Дружба без молока с подсолнечным маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржаной Итого за 'Завтрак ' Овощи свежие (в нарезке) Борщ с морской капустой, картофелем Индейка тушенная | 70 200/5 200/15 30 30 100 250 100 | 16,15 2,97 0,20 2,23 1,93 23,48 0,93 1,97 14,49 | 0,02 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,25 0,22 | 10,69 4,67 0,05 0,24 0,36 16,01 0,15 7,09 10,93 | 0,16 4,67 0,05 0,24 0,36 5,48 0,15 5,06 4,01 | 8,12 26,86 14,82 15,23 12,25 77,28 4,26 14,26 6,37 | 193,07 161,66 57,35 72,09 56,85 541,02 40,51 123,96 180,14 282,87 |
| 3автрак №47 (2004) №464 (1996) №685 (2004) пром. пром. Обед №572 (2004) ТТК №36(2003) №588 (1996) | Фрикадельки из говядины (паровые) Каша Дружба без молока с подсолнечным маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржаной Итого за 'Завтрак ' Овощи свежие (в нарезке) Борщ с морской капустой, картофелем Индейка тушенная Рис припущенный с овощами | 70 200/5 200/15 30 30 100 250 100 180 | 16,15 2,97 0,20 2,23 1,93 23,48 0,93 1,97 14,49 4,57 | 0,02 0,00 0,00 0,00 0,00 0,02 0,00 0,25 0,22 0,03 | 10,69 4,67 0,05 0,24 0,36 16,01 0,15 7,09 10,93 7,65 | 0,16 4,67 0,05 0,24 0,36 5,48 0,15 5,06 4,01 3,29 | 8,12 26,86 14,82 15,23 12,25 77,28 4,26 14,26 6,37 45,01 | 193,07 161,66 57,35 72,09 56,85 541,02 40,51 123,96 180,14 282,87 |
| 3автрак №47 (2004) №464 (1996) №685 (2004) пром. пром. Обед №572 (2004) Роспотребидиори по Сверановекой области 2018год ТТК №36(2003) | Фрикадельки из говядины (паровые) Каша Дружба без молока с подсолнечным маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржаной Итого за 'Завтрак ' Овощи свежие (в нарезке) Борщ с морской капустой, картофелем Индейка тушенная Рис припущенный с овощами Компот из кураги | 70 200/5 200/15 30 30 100 250 100 180 200 | 16,15 2,97 0,20 2,23 1,93 23,48 0,93 1,97 14,49 4,57 1,02 | 0,02 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,02 0,25 0,22 0,03 0,00 | 10,69 4,67 0,05 0,24 0,36 16,01 0,15 7,09 10,93 7,65 0,06 | 0,16 4,67 0,05 0,24 0,36 5,48 0,15 5,06 4,01 3,29 0,06 | 8,12 26,86 14,82 15,23 12,25 77,28 4,26 14,26 6,37 45,01 28,19 | 193,07 161,66 57,35 72,09 56,85 541,02 40,51 123,96 180,14 |

Итого за день

26,50 49,98

0,50 0,52 26,36 13,05 121,49 42,37 18,53 198,77

1384,95

| Наименование блюда чик пикантный си с рисом (говядина, кура) с картофельное без молока с маслом олнечным с сахаром пшеничный витаминизированный ржаной о за 'Завтрак ' т из свежих помидоров с льняным ом ольник ленинградский с грудкой цыпленка, булгуром ток вишневый пшеничный витаминизированный ржаной о за 'Обед ' | 15 100 180 200/15 20 20 100 250 50/200 200 30 20 | 0,16 13,83 3,02 0,20 1,49 1,29 19,99 0,97 2,24 22,89 0,47 2,23 1,29 | 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,0 | 1,98 11,87 5,78 0,05 0,16 0,24 20,08 9,96 4,49 15,67 2,61 0,24 0,24 | 1,49 3,92 5,78 0,05 0,16 0,24 11,64 7,52 4,49 12,78 0,00 0,24 0,24 | 0,69 14,38 26,69 14,82 10,15 8,17 74,90 4,59 22,57 55,54 17,29 15,23 8,17 | 20,74 218,26 169,46 57,35 48,06 37,90 551,77 110,96 151,35 442,26 88,24 72,09 37,90 |
|---|---|--|---|--|--|--|---|
| си с рисом (говядина, кура) с картофельное без молока с маслом олнечным с сахаром пшеничный витаминизированный ржаной о за 'Завтрак ' от из свежих помидоров с льняным ом ольник ленинградский с грудкой цыпленка, булгуром ток вишневый пшеничный витаминизированный ржаной о за 'Обед ' | 100 180 200/15 20 20 20 100 250 50/200 200 30 | 13,83 3,02 0,20 1,49 1,29 19,99 0,97 2,24 22,89 0,47 2,23 1,29 | 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 | 5,78 0,05 0,16 0,24 20,08 9,96 4,49 15,67 2,61 0,24 | 3,92 5,78 0,05 0,16 0,24 11,64 7,52 4,49 12,78 0,00 0,24 | 14,38 26,69 14,82 10,15 8,17 74,90 4,59 22,57 55,54 17,29 15,23 | 218,26 169,46 57,35 48,06 37,90 551,77 110,96 151,35 442,26 88,24 72,09 |
| си с рисом (говядина, кура) с картофельное без молока с маслом олнечным с сахаром пшеничный витаминизированный ржаной о за 'Завтрак ' от из свежих помидоров с льняным ом ольник ленинградский с грудкой цыпленка, булгуром ток вишневый пшеничный витаминизированный ржаной о за 'Обед ' | 100 180 200/15 20 20 20 100 250 50/200 200 30 | 13,83 3,02 0,20 1,49 1,29 19,99 0,97 2,24 22,89 0,47 2,23 1,29 | 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 | 5,78 0,05 0,16 0,24 20,08 9,96 4,49 15,67 2,61 0,24 | 3,92 5,78 0,05 0,16 0,24 11,64 7,52 4,49 12,78 0,00 0,24 | 14,38 26,69 14,82 10,15 8,17 74,90 4,59 22,57 55,54 17,29 15,23 | 218,26 169,46 57,35 48,06 37,90 551,77 110,96 151,35 442,26 88,24 72,09 |
| е картофельное без молока с маслом олнечным сахаром пшеничный витаминизированный ржаной о за 'Завтрак ' тиз свежих помидоров с льняным ом ольник ленинградский с грудкой цыпленка, булгуром ток вишневый пшеничный витаминизированный ржаной о за 'Обед ' | 180 200/15 20 20 100 250 50/200 200 30 | 3,02 0,20 1,49 1,29 19,99 0,97 2,24 22,89 0,47 2,23 1,29 | 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,0 | 5,78 0,05 0,16 0,24 20,08 9,96 4,49 15,67 2,61 0,24 | 5,78 0,05 0,16 0,24 11,64 7,52 4,49 12,78 0,00 0,24 | 26,69 14,82 10,15 8,17 74,90 4,59 22,57 55,54 17,29 15,23 | 169,46 57,35 48,06 37,90 551,77 110,96 151,35 442,26 88,24 72,09 |
| олнечным сахаром пшеничный витаминизированный ржаной о за 'Завтрак ' т из свежих помидоров с льняным ом ольник ленинградский с грудкой цыпленка, булгуром ток вишневый пшеничный витаминизированный ржаной о за 'Обед ' | 200/15 20 20 100 250 50/200 200 30 | 0,20 1,49 1,29 19,99 0,97 2,24 22,89 0,47 2,23 1,29 | 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,0 | 0,05 0,16 0,24 20,08 9,96 4,49 15,67 2,61 0,24 | 0,05 0,16 0,24 11,64 7,52 4,49 12,78 0,00 0,24 | 14,82 10,15 8,17 74,90 4,59 22,57 55,54 17,29 15,23 | 57,35 48,06 37,90 551,77 110,96 151,35 442,26 88,24 72,09 |
| сахаром пшеничный витаминизированный ржаной о за 'Завтрак ' т из свежих помидоров с льняным ом ольник ленинградский с грудкой цыпленка, булгуром ток вишневый пшеничный витаминизированный ржаной о за 'Обед ' | 200/15 20 20 100 250 50/200 200 30 | 0,20 1,49 1,29 19,99 0,97 2,24 22,89 0,47 2,23 1,29 | 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,0 | 0,05 0,16 0,24 20,08 9,96 4,49 15,67 2,61 0,24 | 0,05 0,16 0,24 11,64 7,52 4,49 12,78 0,00 0,24 | 14,82 10,15 8,17 74,90 4,59 22,57 55,54 17,29 15,23 | 57,35 48,06 37,90 551,77 110,96 151,35 442,26 88,24 72,09 |
| пшеничный витаминизированный ржаной о за 'Завтрак ' о за свежих помидоров с льняным ом ольник ленинградский с грудкой цыпленка, булгуром ток вишневый пшеничный витаминизированный ржаной о за 'Обед ' | 20 20 100 250 50/200 200 30 | 1,49 1,29 19,99 0,97 2,24 22,89 0,47 2,23 1,29 | 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 | 0,16 0,24 20,08 9,96 4,49 15,67 2,61 0,24 | 0,16 0,24 11,64 7,52 4,49 12,78 0,00 0,24 | 10,15 8,17 74,90 4,59 22,57 55,54 17,29 15,23 | 48,00 37,90 551,77 110,90 151,35 442,20 88,24 72,00 |
| ржаной о за 'Завтрак ' г из свежих помидоров с льняным ом ольник ленинградский с грудкой цыпленка, булгуром ток вишневый пшеничный витаминизированный ржаной о за 'Обед ' | 100 250 50/200 200 30 | 1,29 19,99 0,97 2,24 22,89 0,47 2,23 1,29 | 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 | 9,96 4,49 15,67 2,61 0,24 | 0,24 11,64 7,52 4,49 12,78 0,00 0,24 | 8,17 74,90 4,59 22,57 55,54 17,29 15,23 | 37,90 551,77 110,96 151,35 442,26 88,24 72,09 |
| о за 'Завтрак ' т из свежих помидоров с льняным ом ольник ленинградский с грудкой цыпленка, булгуром ток вишневый пшеничный витаминизированный ржаной о за 'Обед ' | 100 250 50/200 200 30 | 0,97 2,24 22,89 0,47 2,23 1,29 | 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 | 9,96 4,49 15,67 2,61 0,24 | 7,52 4,49 12,78 0,00 0,24 | 74,90 4,59 22,57 55,54 17,29 15,23 | 110,96 151,35 442,26 88,24 72,09 |
| т из свежих помидоров с льняным ом ольник ленинградский с грудкой цыпленка, булгуром ток вишневый пшеничный витаминизированный ржаной о за 'Обед' | 250 50/200 200 30 | 0,97 2,24 22,89 0,47 2,23 1,29 | 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 | 9,96 4,49 15,67 2,61 0,24 | 7,52 4,49 12,78 0,00 0,24 | 4,59 22,57 55,54 17,29 15,23 | 110,96 151,35 442,26 88,24 72,09 |
| ом ольник ленинградский с грудкой цыпленка, булгуром ток вишневый пшеничный витаминизированный ржаной о за 'Обед' | 250 50/200 200 30 | 2,24 22,89 0,47 2,23 1,29 | 0,00 0,00 0,00 0,00 | 4,49 15,67 2,61 0,24 | 4,49 12,78 0,00 0,24 | 22,57 55,54 17,29 15,23 | 151,35 442,26 88,24 72,09 |
| ом ольник ленинградский с грудкой цыпленка, булгуром ток вишневый пшеничный витаминизированный ржаной о за 'Обед' | 250 50/200 200 30 | 2,24 22,89 0,47 2,23 1,29 | 0,00 0,00 0,00 0,00 | 4,49 15,67 2,61 0,24 | 4,49 12,78 0,00 0,24 | 22,57 55,54 17,29 15,23 | 151,35 442,26 88,24 72,09 |
| ольник ленинградский с грудкой цыпленка, булгуром ток вишневый пшеничный витаминизированный ржаной о за 'Обед' | 250 50/200 200 30 | 2,24 22,89 0,47 2,23 1,29 | 0,00 0,00 0,00 0,00 | 4,49 15,67 2,61 0,24 | 4,49 12,78 0,00 0,24 | 22,57 55,54 17,29 15,23 | 151,35 442,26 88,24 72,09 |
| с грудкой цыпленка, булгуром ток вишневый пшеничный витаминизированный ржаной о за 'Обед' | 50/200 200 30 | 22,89 0,47 2,23 1,29 | 0,00 0,00 0,00 | 15,67 2,61 0,24 | 12,78 0,00 0,24 | 55,54 17,29 15,23 | 442,26 88,24 72,09 |
| ток вишневый пшеничный витаминизированный ржаной о за 'Обед ' | 30 | 0,47 2,23 1,29 | 0,00 | 2,61 0,24 | 0,00 0,24 | 17,29 15,23 | 88,24 72,09 |
| ржаной о за 'Обед ' | | 1,29 | _ | | | | |
| ржаной о за 'Обед ' | | 1,29 | _ | | | | |
| о за 'Обед ' | | | 0,00 | -, | ~, | | |
| | | 30,09 | 0,00 | 33,21 | 25,27 | 123,39 | 902,80 |
| о за день | | 50,08 | 0,00 | 53,29 | 36,91 | 198,29 | 1454,57 |
| a) | | | | | | | |
| Наименование блюда | Выход, г | Белкі | I, Г В Т,Ч. | Жирь | I, Γ В Т.Ч. | Углево- | ЭЦ, ккал |
| Tunimenobaline stroga | | всего | жив. | всего | раст. | ды, г | |
| | | | | | | | |
| ца отварная (филе) | 70 | 12,48 | 19,76 | 10,33 | 0,01 | 5,62 | 147,38 |
| гречневая вязкая (гарнир) | 180 | 5,20 | 0,03 | 5,84 | 1,44 | 27,09 | 174,83 |
| С ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,26 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 15,16 | 59,88 |
| ты свежие (яблоко) | 100 | 0,38 | 0,00 | 0,35 | 0,40 | 10,56 | 44,45 |
| пшеничный витаминизированный | 20 | 1,49 | 0,00 | 0,16 | 0,16 | 10,15 | 48,06 |
| ржаной | 20 | 1,29 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,17 | 37,90 |
| о за 'Завтрак | | 21,10 | 19,79 | 16,98 | 2,31 | 76,75 | 512,51 |
| | 250/10 | (00 | 0.00 | 4 90 | 1.60 | 20.10 | 194 20 |
| | | | | | | | 184,20 191,20 |
| | | | _ | | | | |
| | _ | | _ | | _ | | 254,62 |
| TOK GOVETORO-STO//HADA | | | | | | | 96,32 |
| | | | _ | _ | | | 72,09 |
| пшеничный витаминизированный | | | | | | | 37,90 |
| пшеничный витаминизированный ржаной | 20 | | 0.03 | 22,40 | | | 836,34 1450,0° |
| ır | артофельный с горохом, гренками из говядины ронные изделия отварные гок фруктово-ягодный пшеничный витаминизированный | артофельный с горохом, гренками 250/10 60/50 онные изделия отварные 180 гок фруктово-ягодный 200 лшеничный витаминизированный 30 ожаной 20 | артофельный с горохом, гренками 250/10 6,98 из говядины 60/50 18,64 ронные изделия отварные 180 6,62 гок фруктово-ягодный 200 0,22 пшеничный витаминизированный 30 2,23 рожаной 20 1,29 | артофельный с горохом, гренками 250/10 6,98 0,00 из говядины 60/50 18,64 0,00 ронные изделия отварные 180 6,62 0,03 гок фруктово-ягодный 200 0,22 0,00 пшеничный витаминизированный 30 2,23 0,00 | артофельный с горохом, гренками 250/10 6,98 0,00 4,80 из говядины 60/50 18,64 0,00 11,25 оонные изделия отварные 180 6,62 0,03 5,87 гок фруктово-ягодный 200 0,22 0,00 0,00 пшеничный витаминизированный 30 2,23 0,00 0,24 ожаной 20 1,29 0,00 0,24 оза 'Обед ' 35,98 0,03 22,40 | артофельный с горохом, гренками 250/10 6,98 0,00 4,80 4,60 из говядины 60/50 18,64 0,00 11,25 2,42 оонные изделия отварные 180 6,62 0,03 5,87 0,78 гок фруктово-ягодный 200 0,22 0,00 0,00 0,00 пшеничный витаминизированный 30 2,23 0,00 0,24 0,24 ожаной 20 1,29 0,00 0,24 0,24 0,33 'Обед ' 35,98 0,03 22,40 8,28 | артофельный с горохом, гренками 250/10 6,98 0,00 4,80 4,60 29,18 из говядины 60/50 18,64 0,00 11,25 2,42 4,01 оонные изделия отварные 180 6,62 0,03 5,87 0,78 43,99 гок фруктово-ягодный 200 0,22 0,00 0,00 0,00 25,11 ошеничный витаминизированный 30 2,23 0,00 0,24 0,24 15,23 ожаной 20 1,29 0,00 0,24 0,24 8,17 |