

Согласовано:
 Директор общеобразовательного
 учреждения

Александр Александрович Косицкий

« » 2022 г.

Утверждено:

Генеральный директор ООО «КПУ»

Е.В. Косицкая

« » 2022 г.

Примерное десятидневное меню

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с 12 до 18 лет
 (завтрак, обед, полдник)

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14							
	I ДЕНЬ																			
	Завтрак																			
75-94	Икра свекольная	100	1,5	6	9,8	95,7	-	2,9	29,1	16,3	23	11,2	0,7							
455-94	Котлета из филе птицы	100	18,1	20,4	38	313,1	0,2	-	9,8	14,9	136,2	14,1	1,1							
469-94	Макароны отварные	180	6,1	4,1	38,9	220,3	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7							

	Фрукты	100	0,6	0,6	24,6	163,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
628-94	Чай с сахаром	200	-	0,2	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Хлеб	33	0,3	2,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Застрак итог:	713	28,8	31,4	138,8	913,7	0,3	235,2	46,7	74,9	248,2	57,7	7
	Обед												
7-ГТК	Салат "Мечта"	100	1,3	8,3	21,5	97,7	-	10	-	15,8	17,4	8,2	0,3
151-94	Суп-лапша	250	11	9,3	33,5	235,7	0,1	6,9	-	29,6	75,4	25,5	1
439-94	Окорочка отварные	100	14,2	16,2	17,2	241,4	0,1	-	11,3	12,7	145,2	17,2	1,2
472-94	Пюре картофельное	180	3,4	4,4	22,7	141,7	0,1	9,1	6,4	35,4	81,1	25,9	0,9
46-ГТК	Десерт творожный "Яблонька"	45	6	4,1	15,6	116,1	-	6,7	-	53,2	85,8	7,8	0,4
13-ГТК	Напиток из сухофруктов	200	0,4	-	27,4	115,5	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	908	38,6	42,6	151,6	1016,1	0,3	32,9	41,1	173,7	443,4	99,7	5,5
	Полдник												
60-94	Винегрет овощной	100	5	8,3	6	101,7	-	5,6	33,2	14,1	18,9	9,1	0,3

3/2-ГТК	Котлета "Куручка ряба"	100	9,6	10,3	10, 3	172,5	-	0,2	-	12,2	89,7	11,8	0,7
773-97	Напиток из шиповника	200	0,6	-	25, 4	96,3	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13, 7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	433	17,5	18,9	55, 4	438,5	0	93,8	33,2	44,2	136,3	33,7	6,2
	Итого:	2054	84,9	92,9	345, 8	2368,3	0,6	361,9	121	292,8	827,9	191,1	18,7
	II ДЕНЬ												
	Завтрак												
28-ГТК	Салат "Солнечный"	100	2,8	11	13, 8	200	-	-	29,3	14,2	17,4	-	-
403-94	Плов	200	19,1	15,7	47, 9	411,7	0,1	2,3	89,1	25,5	263,9	50,9	2,8
15-ГТК	Десерт "Лакомка"	45	6,5	3,1	21, 3	137,8	0,1	39,8	0,2	90,2	109,2	18,2	0,7
	Сок	200	1	-	18, 2	76,2	-	4	77,1	14	14	8	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13, 7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	578	31,7	30,1	114, 9	893,7	0,2	46,1	195,7	150,6	429,1	86,8	4,7
	Обед												
3-83	Бутерброд с сыром	10/25	6,1	5,1	12, 2	121,9	-	0,1	-	177,7	71,2	8,3	0,4
38-ГТК	Салат "Жар-птица"	100	5,8	10,5	4,3	143,2	-	2,3	-	12,5	49,1	10,5	0,4

110-94	Борщ с капустой и картофелем	250	2,8	5,9	16,4	124,5	-	9,7	31,2	46,1	55,1	22,2	1,1
394-94	Жаркое по-домашнему	200	15,1	6,3	39,5	320,4	0,2	13,7	0,1	43,9	210,7	54,9	2,3
762-97	Кофейный напиток	200	1,4	1	17,5	81,6	-	0,3	-	51,4	47,7	6	0,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	818	33,5	29,1	103,6	859,6	0,2	26,1	31,3	338,3	458,4	111,6	4,9
	<i>Полдник</i>												
482-94	Капуста тушеная	180	4,1	3,6	18,8	115,8	0,1	38,3	-	95,3	69,3	34,1	1,3
55/2-ТТК	Биточки "Гусалочка"	100	6,6	9,1	17,3	258,3	0,1	0,3	17,3	12,1	89,3	14,5	0,6
11-ТТК	Напиток "Здоровье"	200	0,5	-	21,6	82,6	-	30,9	52,4	17	10,1	4,6	2,3
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	513	13,5	13	71,4	524,7	0,2	69,5	69,7	131,1	193,3	62,9	4,8
	Итого:	1909	78,7	72,2	289,9	2278	0,6	141,7	296,7	620	1080,8	261,3	14,4
	III ДЕНЬ												
	<i>Завтрак</i>												
60-94	Винегрет овощной	100	5	6,3	6	101,7	-	5,6	33,2	14,1	18,9	9,1	0,3
390-94	Мясо тушеное	100	12	13,4	46,2	359,4	0,1	2,5	0,4	22	108,9	15,3	0,8

469-94	Макароны отварные	180	6,1	4,1	38,9	220,3	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
294-94	Сырники	45	8,8	7,8	18,3	178,6	-	0,2	-	105,2	139,4	13,5	0,3
67-ТТК	Компот "Янтарь"	200	0,7	-	21,8	83,7	-	31	-	18,5	1,1	1,2	4,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	658	34,9	31,9	144,9	1011,7	0,2	39,3	40,5	176,3	334,4	56,2	7,3
	<i>Обед</i>												
62-97	Салат из белокочанной капусты	100	2,2	8,5	3,5	96,7	-	9,9	-	15,6	25,3	8,1	0,2
138-94	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	7	4,5	23,5	160,3	0,2	4,5	39,2	34,5	77,3	32	1,8
42-ТТК	Фрикадельки "Нежные" с соусом	110	15,2	16,4	17,8	209,3	-	0,5	-	10	52,8	8,1	0,6
465-94	Рис отварной	180	4,3	5	42	233,9	-	-	5,7	5,2	74,2	24,1	0,5
	Фрукты	100	0,6	0,6	14,6	163,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
	Кондитерские изделия	10	1,7	8,4	23,4	98,4	-	0,1	-	3,5	6,4	2,8	0,1
	Сок	200	0,6	-	27,6	110,3	-	4	-	40	24	18	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6

	Обед итог:		983	33,9	43,7	166,1	1140,4	0,2	251,3	45,8	138	300,1	114,1	7,7
	Полдник													
430-94	Запеканка картофельная с мясом	200	18,7	16	39,9	373,4	373,4	0,2	18,5	-	33,9	280	63,2	3,7
13-ГТК	Напиток из сухофруктов	200	0,4	-	27,4	115,5	115,5	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	433	21,4	16,3	81	556,9	556,9	0,2	18,7	23,4	60,9	318,5	78,3	5,4
	Итого:	2074	90,2	91,9	392	2709	2709	0,6	309,3	109,7	375,2	953	248,6	20,4
	IV ДЕНЬ													
	Завтрак													
3-83	Бутерброд с сыром	10/25	6,1	5,1	12,2	121,9	121,9	-	0,1	-	177,7	71,2	8,3	0,4
36-ГТК	Салат "Огонек"	100	2,7	6,7	3,8	84,5	84,5	-	0,4	-	8,7	21,9	6,8	0,2
50/2-ГТК	Шницель "Рыбачок"	100	13,5	13,7	34,9	273,9	273,9	0,1	2,5	22,4	11	108,9	15,3	0,8
472-94	Пюре картофельное	180	3,4	4,4	22,7	141,7	141,7	0,1	9,1	6,4	35,4	81,1	25,9	0,9
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6

	Завтрак итог:	648	28,2	30,2	101,1	743,1	0,2	12,1	28,8	244,2	315,1	70	3,7
	Обед												
4-ТТК	Салат "Витаминный"	100	3	12,7	8	148,3	-	17,5	-	12,1	19,7	7,8	0,3
ТТК-15	Суп каргофельный с булгуром	250	8,6	5,8	19,5	263,3	0,1	6	3,1	14,2	53	21	0,7
401-94	Гуляш	100	15,9	13,4	15	199,3	-	1,9	43,5	10,9	158,7	17,5	1,9
463-94	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	5,3	49,8	277,1	0,2	-	5,5	17,4	156,2	92,6	3
	Фрукты	100	2,6	0,6	27,6	63,5	-	232,3	22,5	37,2	20,9	17,6	3,4
773-97	Напиток из шиповника	200	0,6	-	25,4	96,3	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	963	40,4	38,1	159	1115,8	0,3	345,7	74,6	109,7	436,2	169,3	14,5
	Полдник												
25-ТТК	Колобки тушеные в соусе	110	15,2	16,4	17,8	209,3	-	0,5	-	10	52,8	8,1	0,6
465-94	Рис отварной	180	4,3	5	41,9	243,9	-	-	5,7	5,2	74,2	24,1	0,5
66-ТТК	Напиток "Мокко"	200	3,5	2,5	24,1	129,1	-	0,5	-	104,3	111,8	18,1	0,6

	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	523	25,3	24,2	97,5	650,3	0	1	5,7	126,2	263,4	60	2,3
	Итого:	5134	93,9	92,5	357,6	2509,2	0,5	358,8	109,1	480,1	1014,7	299,3	20,5
	У ДЕНЬ												
	Завтрак												
23-97	Сыр	10	2,2	2,8	-	34,9	-	0,2	-	97	52,4	4,9	0,1
23-ТТК	Салат "Минский	100	5,5	8	28,3	119,2	-	2,2	-	7,6	39,2	7,7	0,4
39/2-ТТК	Котлета "Ассоль"	100	13	18	23	266,2	0,2	0,4	-	14,4	70,3	16,6	1,4
469-94	Макароны отварные	180	6,1	4,1	38,9	220,3	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
11-ТТК	Напиток "Здоровье"	200	0,5	-	21,6	82,6	-	30,9	52,4	17	10,1	4,6	2,3
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	623	29,6	33,2	125,5	791,2	0,3	33,7	59,3	152,5	238,1	50,9	5,5
	Обед												
37-97	Салат из соленых огурцов с луком	100	3,7	6,5	7,5	139,2	-	3,3	-	9,8	20,8	8,5	0,3
120-94	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,3	4,5	20,9	138,6	-	2,9	32,2	16,3	23	11,2	0,7

444-94	Мясо птицы тушеное в соусе	100	11,4	12,9	9,8	177,2	-	0,1	0,4	-	6,5	64,7	7,7	0,5
472-94	Пюре картофельное	180	3,4	4,4	22,7	141,7	0,1	9,1	6,4	35,4	81,1	25,9	0,9	
297-94	Запеканка из творога	40	10,2	5,8	19,3	132,2	0,1	39,8	0,2	90,2	109,2	18,2	0,7	
11-ТТК	Напиток "Здоровье"	200	0,5	-	21,6	82,6	-	30,9	52,4	17	10,1	4,6	2,3	
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6	
	Обед итог:	903	32,8	34,4	115,5	879,5	0,2	86,4	91,2	181,9	333,5	85,8	6	
	Полдник													
403-94	Плов	200	19,1	15,7	47,9	411,7	0,1	2,3	89,1	25,5	263,9	50,9	2,8	
	Сок	200	0,6	-	27,6	110,3	-	4	-	40	24	18	0,8	
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6	
	Полдник итог:	433	22	16	89,2	590	0,1	6,3	89,1	72,2	312,5	78,6	4,2	
	Итого:	1959	84,4	83,6	330,2	2260,7	0,6	126,4	239,6	406,6	884,1	215,3	15,7	
	VI ДЕНЬ													
	Завтрак													
7-ТТК	Салат "Мечта"	100	1,3	8,3	21,5	97,7	-	10	-	15,8	17,4	8,2	0,3	
439-94	Окорочка отварные	100	14,2	16,2	17,2	241,4	0,1	-	11,3	12,7	145,2	17,2	1,2	
472-94	Пюре картофельное	180	3,4	4,4	22,7	141,7	0,1	9,1	6,4	35,4	81,1	25,9	0,9	

46-ТТК	Десерт творожный "Яблонька"	45	6	4,1	15,6	116,1	-	6,7	-	53,2	85,8	7,8	0,4
13-ТТК	Напиток из сухофруктов	200	0,4	-	27,4	115,5	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	658	27,6	33,3	118,1	780,4	0,2	26	41,1	144,1	368	74,2	4,5
	Обед												
75-94	Икра свекольная	100	1,5	6	9,8	95,7	-	2,9	29,1	16,3	23	11,2	0,7
138-94	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	7	4,5	23,5	160,3	0,2	4,5	39,2	34,5	77,3	32	1,8
455-94	Котлета из филе птицы	100	18,1	20,4	38	313,1	0,2	-	9,8	14,9	136,2	14,1	1,1
469-94	Макароны отварные	180	6,1	4,1	38,9	220,3	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
	Фрукты	100	0,6	0,6	24,6	163,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	963	35,8	35,9	162,3	1074	0,5	239,7	85,9	109,4	325,5	89,7	8,8
	Полдник												
41-ТТК	Салат "Арг"	100	0,8	5,2	3,8	66,8	-	2,7	-	10,2	9,6	4,2	0,2
338-д/с	Рыба в яйце	100	15,3	11,4	6,3	190,4	0,1	0,6	-	34,7	215,7	36,4	0,9
67-ТТК	Компот "Янтарь"	200	0,7	-	21,8	83,7	-	31	-	18,5	1,1	1,2	4,6

	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Подлик итог:	433	19,1	16,9	45,6	408,9	0,1	34,3	0	70,1	251	51,5	6,3
	Итого:	2054	82,5	86,1	326	2263,3	0,8	300	127	323,6	944,5	215,4	19,6
	ВП ДЕНЬ												
	Завтрак												
3-83	Бутерброд с сыром	10/25	6,1	5,1	12,2	121,9	-	0,1	-	177,7	71,2	8,3	0,4
38-ТТК	Салат "Жар-птица"	100	5,8	10,5	4,3	143,2	-	2,3	-	12,5	49,1	10,5	0,4
394-94	Жаркое по-домашнему	200	15,1	6,3	39,5	320,4	0,2	13,7	0,1	43,9	210,7	54,9	2,3
762-97	Кофейный напиток	200	1,4	1	17,5	81,6	-	0,3	-	51,4	47,7	6	0,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	568	30,7	23,2	87,2	735,1	0,2	16,4	0,1	292,2	403,3	89,4	3,8
	Обед												
28-ТТК	Салат "Солнечный"	100	2,8	11	13,8	200	-	-	29,3	14,2	17,4	-	-
148-94	Суп с макаронными изделиями	250	8,6	6,9	10,3	136,9	-	0,6	39,4	13,6	70,7	11,2	0,6
403-94	Плов	200	19,1	15,7	47,9	411,7	0,1	2,3	89,1	25,5	263,9	50,9	2,8
15-ТТК	Десерт "Лакомка"	45	6,5	3,1	21,3	137,8	0,1	39,8	0,2	90,2	109,2	18,2	0,7
	Сок	200	1	-	18,2	76,2	-	4	77,1	14	14	8	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6

	Обед итог:	828	40,3	37	125,2	1030,6	0,2	46,7	235,1	164,2	499,8	98	5,3
	Полдник												
469-94	Макароны отварные	180	6,1	4,1	38,9	220,3	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
473-97	Шницели	100	13,2	14,9	20	228,6	0,1	0,2	17,4	95,4	165,1	15,5	1,2
642-94	Какао с молоком	200	3,5	2,5	24,1	129,1	-	0,5	-	104,3	111,8	18,1	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	513	25,1	21,8	96,7	646	0,2	0,7	24,3	216,2	343	50,7	3,1
	Итого:	1909	96,1	82	309,1	2411,7	0,6	63,8	259,5	672,6	1246,1	238,1	12,2
	VIII ДЕНЬ												
	Завтрак												
62-97	Салат из белокочанной капусты	100	2,2	8,5	3,5	96,7	-	9,9	-	15,6	25,3	8,1	0,2
42-ТТК	Фрикадельки "Нежные" с соусом	110	15,2	16,4	17,8	209,3	-	0,5	-	10	52,8	8,1	0,6
465-94	Рис отварной	180	4,3	5	42	233,9	-	-	5,7	5,2	74,2	24,1	0,5
	Фрукты	100	0,6	0,6	14,6	163,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
	Кондитерские изделия	10	1,7	8,4	23,4	98,4	-	0,1	-	3,5	6,4	2,8	0,1
	Сок	200	0,6	-	27,6	110,3	-	4	-	40	24	18	0,8

	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	733	26,9	39,2	142,6	980,1	0	246,8	6,6	103,5	222,8	82,1	5,9
	Обед												
60-94	Винегрет овощной	100	5	6,3	6	101,7	-	5,6	33,2	14,1	18,9	9,1	0,3
120-94	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,3	4,5	20,9	138,6	-	2,9	32,2	16,3	23	11,2	0,7
390-94	Мясо тушеное	100	12	13,4	46,2	359,4	0,1	2,5	0,4	22	108,9	15,3	0,8
469-94	Макаронны отварные	180	6,1	4,1	38,9	220,3	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
294-94	Сырники	45	8,8	7,8	18,3	178,6	-	0,2	-	105,2	139,4	13,5	0,3
67-ТТК	Компот "Янтарь"	200	0,7	-	21,8	83,7	-	31	-	18,5	1,1	1,2	4,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	908	36,2	36,4	165,8	1150,3	0,2	42,2	72,7	192,6	357,4	67,4	8
	Полдник												
5-ТТК	Жаркое с фрикадельками	200	7	12	38,2	394,5	0,2	6,9	-	23	117,6	31,7	1,4
	Фрукты	100	0,6	0,6	14,6	163,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	533	10,1	12,9	80,	679,1	0,2	239,2	0,9	56,9	165,1	56,7	5,9

	Итого:	2174	73,2	88,5	388,7	2809,5	0,4	528,2	80,2	353	745,3	206,2	19,8
	IX ДЕНЬ												
	Завтрак												
4-ТТК	Салат "Витаминный"	100	3	12,7	8	148,3	-	17,5	-	12,1	19,7	7,8	0,3
401-94	Гуляш	100	15,9	13,4	15	199,3	-	1,9	43,5	10,9	158,7	17,5	1,9
463-94	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	5,3	49,8	277,1	0,2	-	5,5	17,4	156,2	92,6	3
	Фрукты	100	2,6	0,6	27,6	63,5	-	232,3	22,5	37,2	20,9	17,6	3,4
773-97	Напиток из шиповника	200	0,6	-	25,4	96,3	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	713	31,8	32,3	139,5	852,5	0,2	339,7	71,5	95,5	383,2	148,3	13,8
	Обед												
3-83	Бутерброд с сыром	10/25	6,1	5,1	12,2	121,9	-	0,1	-	177,7	71,2	8,3	0,4
36-ТТК	Салат "Огонек"	100	2,7	6,7	3,8	84,5	-	0,4	-	8,7	21,9	6,8	0,2
110-94	Борщ с капустой и картофелем	250	2,8	5,9	16,4	124,5	-	9,7	31,2	46,1	55,1	22,2	1,1
50/2	Шницель "Рыбачок"	100	13,5	13,7	34,9	273,9	0,1	2,5	22,4	11	108,9	15,3	0,8
472-94	Щоре картофельное	180	3,4	4,4	22,7	141,7	0,1	9,1	6,4	35,4	81,1	25,9	0,9
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8

	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	898	31	36,1	117,5	867,6	0,2	21,8	60	290,3	370,2	92,2	4,8	
	Полдник													
47-ТТК	Салат "Позитив"	100	1,9	15,1	9,3	178,3	0,1	7	-	27	56,3	23,4	0,7	
1/2-ТТК	Котлета "Сказка"	100	11,4	13,8	14,4	228,8	0,1	0,1	-	12,8	108,6	11,7	1	
762-97	Кофейный напиток	200	1,4	1	17,5	81,6	-	0,3	-	51,4	47,7	6	0,1	
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6	
	Полдник итог:	433	17	30,2	54,9	556,7	0,2	7,4	0	97,9	237,2	50,8	2,4	
	Итого:	2044	79,8	98,6	311,9	2276,8	0,6	368,9	131,5	483,7	990,6	291,3	21	
	Х ДЕНЬ													
	Завтрак													
37-97	Салат из соленых огурцов с луком	100	3,7	6,5	7,5	139,2	-	3,3	-	9,8	20,8	8,5	0,3	
444-94	Мясо птицы тушеное в соусе	100	11,4	12,9	9,8	177,2	-	0,4	-	6,5	64,7	7,7	0,5	
472-94	Пюре картофельное	180	3,4	4,4	22,7	141,7	0,1	9,1	6,4	35,4	81,1	25,9	0,9	
297-94	Запеканка из творога	40	10,2	5,8	19,3	132,2	0,1	39,8	0,2	90,2	109,2	18,2	0,7	
11-ТТК	Напиток "Здоровье"	200	0,5	-	21,6	82,6	-	30,9	52,4	17	10,1	4,6	2,3	
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6	

	Завтрак итог:	653	31,5	29,9	94,6	740,9	0,2	83,5	59	165,6	310,5	74,6	5,3
	Обед												
23-97	Сыр	10	2,2	2,8	-	34,9	-	0,2	-	97	52,4	4,9	0,1
23-ТТК	Салат "Минский"	100	5,5	8	28,3	119,2	-	2,2	-	7,6	39,2	7,7	0,4
138-94	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	7	4,5	23,5	160,3	0,2	4,5	39,2	34,5	77,3	32	1,8
39/2-ТТК	Котлета "Ассоль"	100	13	18	23	266,2	0,2	0,4	-	14,4	70,3	16,6	1,4
469-94	Макароны отварные	180	6,1	4,1	38,9	220,3	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
11-ТТК	Напиток "Здоровье"	200	0,5	-	21,6	82,6	-	30,9	52,4	17	10,1	4,6	2,3
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	873	36,6	37,7	149	951,5	0,5	38,2	98,5	187	315,4	82,9	7,3
	Полдник												
215-94	Рагу из овощей	100	3,9	6	25,7	165,5	0,1	19,9	-	58,2	107,5	47,4	1,6
473-97	Биточки	100	13,2	14,9	20	228,6	0,1	0,2	17,4	95,4	165,1	15,5	1,2
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	513	19,6	21,2	73,2	515,2	0,2	20,1	17,4	165	304,6	76,6	4,2
	Итого:	2039	87,7	88,8	316,8	2207,6	0,9	141,8	174,9	517,6	930,5	234,1	16,8

<i>Завтрак средний:</i>	654,5	30,17	31,47	120,72	844,24	0,2	107,88	54,93	159,94	325,27	79,02	6,15
<i>Обед средний:</i>	904,5	35,91	37,1	141,56	1008,54	0,28	113,1	83,62	188,51	383,99	101,07	7,28
<i>Полдник средний:</i>	476	19,06	19,14	74,52	556,63	0,14	49,1	26,37	104,07	252,49	59,98	4,48
<i>Средние показатели рациона</i>	2035	85,1	87,7	336,8	2409,4	0,6	270,1	164,9	452,5	961,8	240,1	17,9

Технолог ООО «КПУ»



Н.А. Долгая