

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Понедельник

1 Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК №49	Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,25	3,42	160,00	0,01	0,14	1,92	57,75	0,42	75,00	28,33	13,33	0,83	242,50	31,25	23,13	127,50
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	200	6,00	9,00	29,80	228,00	0,32	0,09		18,61	0,64	219,16	20,00	131,15	4,40	168,00	55,07	2,67	12,00
№ 502 ****	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	ИТОГО:	550	21,23	20,65	72,82	565,50	0,39	0,24	2,22	76,47	1,61	326,66	63,33	151,48	6,18	469,95	88,07	28,60	140,38
ОБЕД																			
55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00
№ 148 *	Суп-лапша домашняя	250	2,80	5,80	13,90	120,00	0,03	0,02	0,38	118,85	2,50	29,75	9,00	4,50	0,40	55,85	0,95	0,05	10,80
ТТК 47	Кебаб детский	100	11,76	28,19	9,15	336,95	0,06	0,06	0,21	22,22		111,82	16,90	16,10	1,93	223,33	20,00	4,00	61,67
№ 145 М 17г	Картофель, тушеный с луком	180	3,77	12,70	25,33	234,00	0,18	0,14	21,59	14,40	0,24	101,63	39,84	34,40	1,46	828,00	37,44	1,80	61,44
№ 283 **	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00
	ИТОГО:	880	24,01	53,72	105,07	1 004,99	0,42	0,26	31,80	291,97	9,30	383,48	151,99	120,28	6,87	1 450,74	73,24	8,86	160,35
ПОЛДНИК																			
№772*	Булочка с маком	50	4,05	1,55	26,30	137,50	0,08	0,04		15,95	0,72	31,67	12,59	7,90	0,77	25,00	0,71	2,36	9,28
518 ****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00			14,00		2,80	91,00	0,80	0,10	0,13
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	ИТОГО:	350	5,45	2,15	36,30	276,50	0,13	0,04	14,00	67,95	0,92	42,67	42,59	16,90	5,77	366,00	3,51	2,76	16,41
	ВСЕГО:	1 780	50,69	76,52	214,19	1 846,99	0,94	0,54	48,02	436,39	11,83	752,81	257,91	288,66	18,82	2 286,69	164,82	40,22	317,14

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ"**
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник

2 Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 7	Шницель детский из мяса птицы	100	16,45	12,23	13,52	229,95	0,09	0,08		6,29	0,50	185,00	39,00	26,00	2,80	229,33	17,33	18,40	102,67
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	200	6,00	8,20	33,20	238,00	0,16	0,04	6,00	18,89	5,48	212,51	63,47	33,49	1,41	9,47	40,00	31,13	0,29
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			23,52	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	ИТОГО:	550	26,25	20,83	94,84	679,53	0,31	0,13	10,90	26,44	6,53	430,01	131,47	85,49	5,16	330,25	59,48	52,41	107,24
ОБЕД																			
ТТК № 13	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00
№99 11г	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	10,40	123,50	49,28	49,28	34,85	20,75	0,78	384,10	54,00	0,31	25,50
№442*	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,40	5,80	9,90	155,00	0,05	0,11	1,07	25,50	0,53	158,70	15,33	24,70	2,20	322,50	17,50	0,32	62,50
№418****	Пюре из гороха с маслом	180	17,12	5,27	34,07	252,00	0,04	0,11		14,04		274,82	98,34	92,20	5,80	93,60	28,80	10,38	27,61
№ 294 **	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00
	ИТОГО:	880	39,63	25,42	100,29	799,36	0,35	0,31	24,37	284,92	52,90	588,09	184,52	175,50	11,03	1 123,76	115,14	14,04	142,75
ПОЛДНИК																			
541****	Ватрушки с творожным фаршем	50	3,00	1,42	18,50	98,33	0,04	0,09	0,07	45,30		23,33	5,83	4,17	0,33	50,00	3,60	10,10	15,00
№296**	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90		43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	ИТОГО:	350	4,80	3,42	45,64	234,65	0,09	0,16	10,68	97,20	0,20	77,78	80,44	20,88	2,78	381,00	10,10	11,28	32,00
	ВСЕГО:	1 780	70,68	49,67	240,77	1 713,54	0,75	0,60	45,95	408,56	59,63	1 095,88	396,43	281,87	18,97	1 835,01	184,72	77,73	281,99

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК"**
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Среда
Неделя: 1

3 Сезон: Осень-Зима
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№ 107****	Овощи натуральные соевые(огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01		3,00		0,06	14,40	13,80	8,40	0,36				
ТТК № 60	Плов	250	18,00	23,75	56,75	522,50	0,11	0,15	1,50	0,40	0,95	287,71	26,75	59,34	3,88	336,66	48,34	9,21	103,34
ТТК№24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
	ИТОГО:	550	21,52	24,13	100,65	717,10	0,16	0,15	12,30	0,97	1,45	328,11	59,95	78,68	5,88	397,62	49,94	11,50	105,84
ОБЕД																			
№ 119****	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03		7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,30	9,50	0,33	21,67
№110*	Борщ сибирский	250	3,90	4,30	16,00	118,00	0,03	0,06	8,85	151,00	2,35	99,00	49,45	19,71	0,88	453,75	20,75	4,55	33,75
№ 478*	Запеканка картофельная с мясом.	200	20,00	19,60	33,00	396,00	0,26	0,02	15,00	36,27	0,84	291,00	31,33	58,44	4,13	1 093,33	57,33	2,21	122,67
№ 503****	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	810	31,96	31,60	113,36	875,80	0,40	0,12	31,75	398,05	7,32	514,90	142,28	126,45	8,31	2 023,65	90,09	10,44	188,92
ПОЛДНИК																			
№ 775 *	Булочка российская	50	3,59	4,25	30,34	174,17	0,07	0,04	0,10	25,00	0,60	37,00	30,00	9,00	0,50	25,00	0,71	2,36	9,28
518 ****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00			14,00		2,80	91,00	0,80	0,10	0,13
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	ИТОГО:	350	4,99	4,85	40,34	313,17	0,12	0,04	14,10	77,00	0,80	48,00	60,00	18,00	5,50	366,00	3,51	2,76	16,41
	ВСЕГО:	1 710	58,47	60,58	254,35	1 906,07	0,68	0,31	58,15	476,02	9,57	891,01	262,23	223,13	19,69	2 787,27	143,54	24,70	311,17

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ"**
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг

4 Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 12	Бифштекс "Нежность"	100	12,93	13,18	12,34	219,70	0,07	0,16	9,70	22,17	0,56	169,00	37,00	30,00	2,50	295,00	20,00	3,93	61,60
№516*	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,12	0,04		24,53	1,32	73,69	17,45	27,60	1,53	72,00	28,00	0,08	16,00
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			23,52	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	ИТОГО:	550	23,73	21,78	107,46	725,28	0,25	0,21	14,60	47,96	2,43	275,19	83,45	83,60	4,98	458,45	50,15	6,89	81,88
ОБЕД																			
№4 ****	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	0,03	27,80	202,67	4,50	32,00	44,00	17,00	0,60	273,33	16,33	0,27	14,00
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	200	20,49	15,75	20,12	303,71	0,18	0,17	9,27	27,33	0,60	231,80	25,02	43,09	3,61	820,00	45,33	0,40	98,67
№ 631 *	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	810	28,65	31,57	107,07	827,26	0,41	0,29	48,91	361,20	8,05	418,65	133,97	118,29	7,78	1 699,95	85,29	5,04	158,78
ПОЛДНИК																			
№ 570****	Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,33	29,42	155,83	0,06	0,02		15,92	0,58	31,67	7,50	5,83	0,50	42,08	27,50	2,63	9,17
№ 272 **	Ряженка	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	ИТОГО:	350	10,25	9,11	47,40	315,35	0,17	0,26	11,40	95,92	0,78	222,68	263,51	42,83	2,90	534,08	47,50	6,53	17,45
	ВСЕГО:	1 710	62,63	62,46	261,93	1 867,89	0,83	0,76	74,91	505,08	11,26	916,52	480,93	244,72	15,66	2 692,48	182,94	18,46	258,11

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК"**
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Пятница
Неделя: 1

5 Сезон: Осень-Зима
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№ 107****	Овощи натуральные соленые(огурцы)	20	0,16	0,02	0,34	2,60			1,00		0,02	4,80	4,60	2,80	0,12				
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	120	11,47	18,40	13,73	265,33	0,07	0,05	0,96	386,67	0,60	129,60	25,20	19,20	1,80	313,33	1,48	64,00	36,40
№ 241 **	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,96	192,55	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04
№ 502 ****	Чай с сахаром,вареньем,медом	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05				0,50	29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79
	ИТОГО:	565	18,99	26,05	79,17	626,23	0,28	0,19	8,72	415,34	1,35	269,35	91,68	61,66	4,02	1 117,74	37,26	67,48	92,23
ОБЕД																			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	100	1,04	8,85	10,49	125,77	0,04	0,03	22,47	403,00	2,30	33,00	32,80	17,45	1,29	266,00	16,50	0,09	18,33
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75
ТТК № 9	Плов из филе птицы	200	18,30	14,91	38,78	362,50	0,02	0,08	1,14	147,00	5,14	126,70	31,40	29,50	1,24	383,30	40,00	27,50	170,00
№ 283 **	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	810	25,91	29,21	109,90	809,86	0,23	0,18	43,31	705,25	11,83	318,63	164,20	119,53	5,85	1 098,57	77,26	31,19	221,81
ПОЛДНИК																			
№ 542****	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	60	3,60	3,20	36,60	190,00	0,04		0,10	0,03	0,50	32,00	11,00	6,00	0,70				
№296**	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90		43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	ИТОГО:	360	5,40	5,20	63,74	326,32	0,09	0,07	10,71	51,93	0,70	86,45	85,61	22,71	3,15	331,00	6,50	1,18	17,00
	ВСЕГО:	1 735	50,30	60,46	252,81	1 762,41	0,60	0,44	62,74	1 172,52	13,88	674,43	341,49	203,90	13,02	2 547,31	121,02	99,85	331,04

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК"**
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Суббота

6 Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№ 366**	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54		43,68		0,04	0,08	31,20	0,06	70,80	108,00	6,00	0,11	10,56		1,74	
№ 260 ****	Каша "Дружба"	250	6,58	14,58	31,33	282,75	0,10	0,15	1,65	34,00	0,25	175,50	158,25	38,25	0,70	196,66	61,66	5,11	38,34
№ 502 ****	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 565 ****	Булочка дорожная	100	7,00	13,83	55,83	376,67	0,10	0,03		31,83	1,17	53,33	13,33	10,00	0,83	84,17	55,00	5,25	18,33
	ИТОГО:	562	16,46	31,95	102,16	763,10	0,20	0,23	2,03	97,14	1,48	299,63	284,58	54,25	2,04	312,39	116,66	12,10	56,67
ОБЕД																			
№ 107****	Овощи натуральные соленые(огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02		5,00		0,10	24,00	23,00	14,00	0,60				
№ 90 м 16г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	275	9,28	3,29	16,09	130,95	0,15	0,10	11,41	218,25	2,99	161,06	38,30	42,89	1,45	471,50	39,75	15,00	211,00
№ 363****	Мясо тушеное	100	15,20	17,40	2,30	227,00	0,04	0,12	1,42	25,50	2,60	157,00	11,00	22,00	2,20	321,67	16,67	0,32	63,33
№ 235 **	Капуста тушеная	180	4,72	6,48	24,20	156,89	0,08	0,07	61,39	150,00	0,36	85,80	103,44	38,40	1,63	517,20	31,20	0,60	30,00
ТТК № 26	Фруто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	915	34,26	27,87	92,01	743,68	0,37	0,32	87,02	394,32	6,38	494,76	199,28	140,93	8,58	1 436,84	89,83	19,30	313,86
ПОЛДНИК																			
№ 590****	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04			0,01	1,75	45,00	14,50	10,00	1,05				
№ 272 **	Ряженка	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	ИТОГО:	350	9,75	11,68	55,18	368,02	0,15	0,24	11,40	80,01	1,95	236,01	270,51	47,00	3,45	492,00	20,00	3,90	8,28
	ВСЕГО:	1 827	60,47	71,50	249,35	1 874,80	0,72	0,79	100,45	571,47	9,81	1 030,40	754,37	242,18	14,07	2 241,23	226,49	35,30	378,81

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК"**
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник

7 Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№1 М 11г	Бутерброды с маслом сливочным	30	1,32	10,80	8,16	138,00	0,02			0,07	0,36	28,20	8,86	7,13	0,61	22,43	0,94	1,60	0,65
ТТК № 50	Фрикадельки из кур	100	14,27	12,40	7,60	198,67	0,05	0,08	0,80	6,29	0,53	100,00	41,33	16,00	1,20	229,33	17,33	18,40	102,67
№516*	Макаронные изделия отварные	185	6,48	7,59	43,48	271,95	0,11	0,04		22,69	1,22	68,17	16,14	25,53	1,42	66,60	25,90	0,07	14,80
№ 502 13****	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
	ИТОГО:	550	24,83	31,07	91,46	750,87	0,22	0,13	1,10	29,16	2,50	219,12	78,33	53,56	4,02	366,28	45,40	22,03	118,73
ОБЕД																			
55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00
№ 86 16г	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,09	0,04	8,25	129,00	2,35	62,55	23,05	25,00	0,88	250,25	19,00	3,55	20,75
№ 364****	Азу	200	16,31	17,48	20,80	305,84	0,01	0,04	8,87	29,33	0,61	185,84	29,53	50,47	3,39	820,00	98,67	45,23	0,40
ТТК№24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	ИТОГО:	800	23,45	27,22	88,14	692,34	0,21	0,12	33,32	280,40	7,89	339,49	99,98	112,41	7,38	1 385,65	132,73	51,84	48,28
ПОЛДНИК																			
№772*	Булочка с маком	50	4,05	1,55	26,30	137,50	0,08	0,04		15,95	0,72	31,67	12,59	7,90	0,77	25,00	0,71	2,36	9,28
518 ****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00			14,00		2,80	91,00	0,80	0,10	0,13
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	ИТОГО:	350	5,45	2,15	36,30	276,50	0,13	0,04	14,00	67,95	0,92	42,67	42,59	16,90	5,77	366,00	3,51	2,76	16,41
	ВСЕГО:	1 700	53,73	60,44	215,90	1 719,71	0,56	0,29	48,42	377,51	11,31	601,28	220,90	182,87	17,17	2 117,93	181,64	76,63	183,42

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК"**
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник

8 Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№ 461 *	Тфтели (1-й вариант)	120	14,76	17,56	14,96	279,20	0,07	0,09	1,80	9,72	0,53	198,13	18,00	20,52	2,05	298,00	22,00	1,04	68,00
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	190	5,70	8,55	28,31	216,60	0,30	0,09		17,68	0,61	208,20	19,00	124,59	4,18	159,60	52,31	2,53	11,40
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			23,52	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
	ИТОГО:	550	23,50	26,43	86,47	683,88	0,41	0,19	6,70	28,66	1,58	432,33	64,00	169,71	7,07	541,36	76,11	5,89	83,50
ОБЕД																			
ТТК № 13	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	100	9,35	4,55	7,77	113,00	0,03	0,06	0,09	13,44	2,60	151,04	50,00	22,00	1,00	146,88	54,17	18,33	188,54
№ 241 **	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,96	192,55	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04
№ 631 *	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00
	ИТОГО:	880	20,67	26,17	114,04	778,04	0,40	0,62	31,25	325,95	8,51	427,49	184,13	128,91	6,46	1 567,59	124,58	22,81	303,15
ПОЛДНИК																			
541****	Ватрушки с творожным фаршем	50	3,00	1,42	18,50	98,33	0,04	0,09	0,07	45,30		23,33	5,83	4,17	0,33	50,00	3,60	10,10	15,00
№296**	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90		43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	ИТОГО:	350	4,80	3,42	45,64	234,65	0,09	0,16	10,68	97,20	0,20	77,78	80,44	20,88	2,78	381,00	10,10	11,28	32,00
	ВСЕГО:	1 780	48,97	56,02	246,15	1 696,57	0,90	0,97	48,63	451,81	10,29	937,60	328,57	319,50	16,31	2 489,95	210,79	39,98	418,65

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК"**
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Среда
Неделя: 2

9 Сезон: Осень-Зима
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№ 107****	Овощи натуральные соленые(огурцы)	55	0,44	0,06	0,94	7,15	0,01		2,75		0,06	13,20	12,65	7,70	0,33				
ТТК № 9	Плов из филе птицы	250	22,88	18,64	48,48	453,13	0,03	0,10	1,43	183,75	6,43	158,38	39,25	36,88	1,55	479,13	50,00	34,38	212,50
№ 502 ****	Чай с сахаром,вареньем,медом	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11		5,00		0,40	21,00				
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05				0,50	29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79
	ИТОГО:	550	26,84	19,06	86,56	626,03	0,09	0,11	4,48	183,86	6,99	200,83	65,90	50,88	2,78	534,74	51,58	36,90	213,29
ОБЕД																			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	100	1,04	8,85	10,49	125,77	0,04	0,03	22,47	403,00	2,30	33,00	32,80	17,45	1,29	266,00	16,50	0,09	18,33
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50
ТТК № 6	Котлета аппетитная (2 вариант)	100	14,66	12,84	15,46	249,14	0,07	0,16	9,70	22,17	0,60	169,00	37,00	30,00	2,50	295,00	20,00	3,93	61,60
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	180	5,40	7,38	29,88	214,20	0,14	0,04	5,40	17,00	4,93	191,26	57,12	30,14	1,27	8,52	36,00	28,02	0,26
№ 503****	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00
	ИТОГО:	880	29,84	35,85	118,78	939,39	0,39	0,30	43,32	571,37	9,31	489,26	152,42	109,59	7,02	979,50	87,43	36,02	116,23
ПОЛДНИК																			
№ 570****	Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,33	29,42	155,83	0,06	0,02		15,92	0,58	31,67	7,50	5,83	0,50	42,08	27,50	2,63	9,17
518 ****	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00			14,00		2,80	91,00	0,80	0,10	0,13
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	ИТОГО:	350	5,65	2,93	39,42	294,83	0,11	0,02	14,00	67,92	0,78	42,67	37,50	14,83	5,50	383,08	30,30	3,03	16,30
	ВСЕГО:	1 780	62,33	57,84	244,76	1 860,25	0,59	0,43	61,80	823,15	17,08	732,76	255,82	175,30	15,30	1 897,32	169,31	75,95	345,82

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК"**
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг

10 Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№ 112 ****	Флоды свежие (яблоки)	160	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05		16,00	72,00	0,32	17,60	25,60	14,40	3,52	400,00	3,20	0,48	11,20
ТТК № 39	Запеканка из творога	150	20,01	11,61	27,06	268,84	0,07	0,30	0,60	51,20	0,70	347,00	297,00	38,00	1,00	160,00	30,00	39,10	50,00
№ 481 ****	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01		0,20	0,01	0,04	43,80	61,40	6,80	0,04				
№ 502 13****	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
	ИТОГО:	550	23,71	14,11	78,68	516,64	0,15	0,31	17,10	123,32	1,28	421,40	393,00	62,00	5,18	596,38	33,90	40,70	61,55
ОБЕД																			
ТТК № 15	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,78	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00
ТТК № 11	Котлеты клас-сные	100	15,87	9,41	13,10	200,57	0,10	0,09	0,09	22,22	0,40	94,30	37,10	18,57	1,14	424,89	20,00	3,93	61,67
№ 235 **	Капуста тушеная	180	4,72	6,48	24,20	156,89	0,08	0,07	61,39	150,00	0,36	85,80	103,44	38,40	1,63	517,20	31,20	0,60	30,00
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20		25,00	85,00				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00
	ИТОГО:	880	31,75	30,44	107,82	801,51	0,53	0,26	75,69	416,42	5,85	369,93	224,57	131,42	7,40	1 805,25	86,91	10,14	157,24
ПОЛДНИК																			
№ 775 *	Булочка российская	50	3,59	4,25	30,34	174,17	0,07	0,04	0,10	25,00	0,60	37,00	30,00	9,00	0,50	25,00	0,71	2,36	9,28
№ 272 **	Ряженка	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
№ 112 ****	Флоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	ИТОГО:	350	9,59	11,03	48,32	333,69	0,18	0,28	11,50	105,00	0,80	228,01	286,01	46,00	2,90	517,00	20,71	6,26	17,56
	ВСЕГО:	1 780	65,05	55,58	234,82	1 651,84	0,86	0,85	104,29	644,74	7,93	1 019,34	903,58	239,42	15,48	2 918,63	141,52	57,10	236,35

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ"**
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Пятница
Неделя: 2

11 Сезон: Осень-Зима
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№ 107****	Овощи натуральные соленые(огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01		1,50		0,03	7,20	6,90	4,20	0,18				
ТТК № 48	Ежики с овощами	105	10,03	11,67	12,02	194,83	0,05	0,07	2,77	338,01		121,33	23,10	29,17	1,75	275,33	1,30	56,00	31,85
№ 241 **	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,96	192,55	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04
№ 502 ****	Чай с сахаром,вареньем,медом	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
	ИТОГО:	550	16,87	19,25	72,71	533,53	0,26	0,21	11,03	366,68	0,65	256,98	89,88	71,63	3,92	1 072,05	36,73	58,92	87,50
ОБЕД																			
№ 2****	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	0,03	15,40	403,33	4,60	29,00	30,00	18,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33
№ 147****	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11	0,06	8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00
№437 СБР	Гуляш	100	13,90	6,50	4,00	132,00	0,05	0,11	1,07	25,50	0,53	158,70	15,33	24,70	2,20	322,50	17,50	0,32	62,50
№ 510*	Каша вязкая (перловая)	180	3,60	7,02	25,56	181,80	0,14	0,11	1,10	17,28	4,93	191,26	118,40	27,76	0,82	198,00	20,40	3,17	14,40
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			23,52	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00
	ИТОГО:	880	24,85	26,97	103,31	761,18	0,42	0,34	30,72	569,37	11,72	498,21	211,73	128,71	6,53	1 433,40	77,48	6,89	146,07
ПОЛДНИК																			
№ 542****	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	60	3,60	3,20	36,60	190,00	0,04		0,10	0,03	0,50	32,00	11,00	6,00	0,70				
№296**	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90		43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	ИТОГО:	360	5,40	5,20	63,74	326,32	0,09	0,07	10,71	51,93	0,70	86,45	85,61	22,71	3,15	331,00	6,50	1,18	17,00
	ВСЕГО:	1 790	47,12	51,42	239,76	1 621,03	0,77	0,62	52,46	987,98	13,07	841,64	387,22	223,05	13,60	2 836,45	120,71	66,99	250,57

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК"**
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Суббота

12 Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№ 366**	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36,40		0,03	0,07	26,00	0,05	59,00	90,00	5,00	0,09	8,80		1,45	
№ 555****	Крендель сахарный	100	6,93	13,07	58,80	380,00	0,08	0,03		31,84	1,20	58,67	16,00	9,33	0,80	84,17	55,00	5,25	18,33
№ 253****	Каша рисовая вязкая	250	7,85	14,78	46,25	349,25	0,08	0,20	1,78	33,00	0,35	211,75	163,75	46,50	0,70	211,66	63,34	7,76	48,34
№ 502****	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
	ИТОГО:	560	17,20	30,80	120,05	825,65	0,16	0,27	2,15	90,95	1,60	329,42	274,75	60,83	1,99	325,63	118,34	14,46	66,67
ОБЕД																			
№ 119****	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03		7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,33	8,50	0,33	21,66
№ 90 м 16г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	275	9,28	3,29	16,09	130,95	0,15	0,10	11,41	218,25	2,99	161,06	38,30	42,89	1,45	471,50	39,75	15,00	211,00
№ 270 М 11г	Котлеты московские	100	11,76	28,19	9,15	336,95	0,06	0,16	0,21	22,17		111,82	16,90	16,10	1,93	295,00	20,00	3,93	61,60
№ 426****	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,60	0,18	0,14	25,02	2,88	0,18	93,60	19,80	36,00	1,44	754,80	32,40	0,37	48,00
ТТК№24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108****	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03					0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40
№ 110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02					39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38
	ИТОГО:	905	30,41	47,90	102,50	963,30	0,50	0,42	52,34	452,20	7,25	480,23	144,15	145,58	8,98	1 960,06	102,53	22,46	350,50
ПОЛДНИК																			
№ 775 *	Булочка российская	50	3,59	4,25	30,34	174,17	0,07	0,04	0,10	25,00	0,60	37,00	30,00	9,00	0,50	25,00	0,71	2,36	9,28
№ 272 **	Ряженка	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
№ 112****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	ИТОГО:	350	9,59	11,03	48,32	333,69	0,18	0,28	11,50	105,00	0,80	228,01	286,01	46,00	2,90	517,00	20,71	6,26	17,56
	ВСЕГО:	1 815	57,20	89,73	270,87	2 122,64	0,84	0,97	65,99	648,15	9,65	1 037,66	704,91	252,41	13,87	2 802,69	241,58	43,18	434,73