

Аттестую: Директор ООО "Фабрика вкуса"

В.В.Парлюк

Согласовано: Директор



Примерное двухнедельное меню с 01.09.2023 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 7-11 лет на 2023-2024 уч год (221-00)

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|---------------------------|---|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| Неделя 1 день 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3/2004 | Бутерброд с маслом с сыром | 15/10/10 | 3,70 | 10,01 | 5,17 | 114,71 | 102 | 5,5 | 63 | 0,1 | 61 | 68,8 | 0,44 | 0 | 0,07 |
| 25/8 | Шницель из мяса с отрубями | 100 | 10,64 | 16,02 | 12,96 | 149,03 | 18,6 | 33,8 | 388,5 | 2,8 | 0 | 0,09 | 2,98 | 0,2 | 0,2 |
| 257/94 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,32 | 4,87 | 26,70 | 145,48 | 9,42 | 63,33 | 95,83 | 2,14 | 18,58 | 35 | 0,34 | 0,11 | 0 |
| 642/1994 | Какао с молоком | 200 | 3,64 | 3,34 | 22,81 | 134,77 | 110,63 | 26,97 | 101,09 | 0,9 | 12 | 22,12 | 0,01 | 0,03 | 0,52 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0 | 5 | 0,2 | 0,03 | 10 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 24,35 | 34,54 | 87,59 | 641,01 | 265,40 | 150,35 | 698,92 | 9,12 | 91,58 | 131,26 | 4,32 | 0,42 | 10,79 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 | 4,12 | 5,88 | 7,64 | 0,26 | 0 | 39,9 | 0,21 | 0,02 | 7,35 |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,43 | 4,74 | 16,64 | 135,25 | 38,22 | 40,04 | 107,48 | 2,06 | 0 | 252,28 | 2,47 | 0,21 | 5,65 |
| тгк 467 | Азу из мяса по - домашнему | 50/50 | 10,60 | 12,40 | 12,90 | 216,00 | 18,6 | 33,8 | 388,5 | 2,8 | 0 | 0,09 | 2,98 | 0,2 | 3,02 |
| 471/1994 | Картофель отварной | 100 | 1,93 | 3,07 | 14,67 | 90,33 | 11,48 | 20,91 | 53,59 | 0,83 | 10 | 14,27 | 0,13 | 0,09 | 4,02 |
| тгк 289 | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,72 | 0,03 | 21,09 | 88,19 | 17,36 | 10,97 | 14,94 | 0,37 | 0 | 64,13 | 0,61 | 0,01 | 0,18 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 45 | 2,97 | 0,28 | 21,03 | 100,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 96,69 | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 | 0 | 0,5 | 0,7 | 0,09 | 0 |
| Итого за 'Обед' | | | 24,27 | 21,18 | 104,15 | 734,83 | 107,28 | 135,10 | 651,15 | 8,27 | 10,00 | 371,17 | 7,10 | 0,62 | 20,22 |
| Итого | | | 48,62 | 55,72 | 191,74 | 1375,85 | 372,68 | 285,45 | 1350,07 | 17,39 | 101,58 | 502,43 | 11,42 | 1,04 | 31,01 |
| Неделя 1 день 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 | 4,12 | 5,88 | 7,64 | 0,26 | 0 | 39,9 | 0,21 | 0,02 | 7,35 |
| 394/94 | Жаркое из мяса с овощами с куркумой | 200 | 12,11 | 14,18 | 36,02 | 313,24 | 14,25 | 7,44 | 19,2 | 0,4 | 0 | 22,4 | 3,16 | 0,02 | 1,93 |
| 591/1994 | Кисель на плодов. или ягодн. экстрактах | 200 | 0,00 | 0,00 | 18,60 | 70,68 | 36 | 0 | 0 | 0,03 | 0,13 | 0 | 0 | 0,3 | 20 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 16,08 | 15,41 | 75,84 | 505,52 | 63,12 | 25,07 | 66,34 | 1,67 | 0,13 | 62,55 | 3,72 | 0,39 | 29,28 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 | 4,12 | 5,88 | 7,64 | 0,26 | 0 | 39,9 | 0,21 | 0,02 | 7,35 |
| 110/1994 | Борщ со сметаной | 200/5 | 3,70 | 8,16 | 23,78 | 152,72 | 35,22 | 22 | 43,52 | 0,6 | 3,65 | 174,43 | 1,97 | 0,04 | 5,92 |
| тгк 360 | Плов из мяса с томатом с куркумой | 200 | 15,40 | 16,51 | 46,71 | 353,71 | 21,3 | 42,8 | 186 | 2,18 | 0 | 480 | 4,09 | 0,07 | 0,96 |
| тгк 263 | Компот из ягод | 200 | 1,02 | 0,06 | 19,76 | 87,60 | 31,33 | 19,95 | 27,16 | 0,65 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,32 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 45 | 2,97 | 0,28 | 21,03 | 100,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед' | | | 25,06 | 25,37 | 120,75 | 750,75 | 100,72 | 102,38 | 303,82 | 4,67 | 3,65 | 811,18 | 7,72 | 0,20 | 14,55 |
| Итого | | | 41,14 | 40,78 | 196,59 | 1256,27 | 163,84 | 127,45 | 370,16 | 6,34 | 3,78 | 873,73 | 11,44 | 0,59 | 43,83 |

| <u>Неделя 1 день 3</u> | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ | Са | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ | TЭ | В1,мг | C,мг |
|----------------------------|--------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 | 4,12 | 5,88 | 7,64 | 0,26 | 0 | 39,9 | 0,21 | 0,02 | 7,35 |
| тгк 413 | Котлета куриная с отрубями | 100 | 13,82 | 18,87 | 9,92 | 218,81 | 18,75 | 38,75 | 106 | 0,96 | 0 | 260 | 4,08 | 0,05 | 1,78 |
| тгк 395 | Рис припущенный с куркумой с овощами | 150 | 3,63 | 3,17 | 38,25 | 196,75 | 6,28 | 25 | 74,6 | 0,5 | 15 | 16,88 | 0,25 | 0,03 | 0 |
| 705/2004 | Напиток из шиповника | 200 | 0,00 | 0,00 | 13,10 | 56,00 | 4,40 | 1,14 | 0 | 0,2 | 0,13 | 0 | 0 | 0,3 | 39 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 15 | 0,99 | 0,09 | 7,10 | 33,58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 20,41 | 22,49 | 77,84 | 561,11 | 42,30 | 82,52 | 227,74 | 2,90 | 15,13 | 317,03 | 4,89 | 0,45 | 48,13 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 | 4,12 | 5,88 | 7,64 | 0,26 | 0 | 39,9 | 0,21 | 0,02 | 7,35 |
| 120/1994 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200/5 | 3,70 | 7,08 | 17,13 | 159,72 | 32,13 | 15,74 | 32,76 | 0,53 | 3,69 | 254,71 | 1,04 | 0,03 | 11,12 |
| 431/1994 | Макаронник с мясом | 200 | 15,88 | 15,96 | 44,20 | 350,82 | 32,42 | 28 | 126 | 0,08 | 0 | 0 | 2,3 | 0,11 | 0 |
| тгк 418 | Компот из яблок с сухофруктами | 200 | 0,10 | 0,00 | 17,10 | 69,00 | 14,3 | 8,4 | 1 | 0,41 | 0 | 2,77 | 0,06 | 0,01 | 1,7 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 96,69 | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 | 0 | 0,5 | 0,7 | 0,09 | 0 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 25,30 | 24,57 | 108,00 | 749,48 | 100,47 | 81,52 | 246,40 | 3,23 | 3,69 | 297,88 | 4,31 | 0,26 | 20,17 |
| Итого | | | 45,71 | 47,06 | 185,84 | 1310,59 | 142,77 | 164,04 | 474,14 | 6,13 | 18,82 | 614,91 | 9,20 | 0,71 | 68,30 |
| <u>Неделя 1 день 4</u> | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ | Са | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ | TЭ | В1,мг | C,мг |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35/2003 | Каша молочная "Дружба" с маслом сл. | 200/5 | 12,28 | 7,59 | 36,74 | 240,22 | 141,61 | 31,57 | 281,05 | 0,81 | 37,16 | 69 | 0,96 | 0,14 | 0,52 |
| 297/1994 | Запеканка из творога с мол. сгущ. | 150/20 | 5,44 | 10,45 | 15,36 | 211,80 | 150 | 21,62 | 304,15 | 0,8 | 112,1 | 128,4 | 1,51 | 0,08 | 0,26 |
| 628/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,02 | 9,80 | 37,80 | 0,29 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 21,43 | 18,55 | 84,27 | 615,34 | 300,65 | 64,94 | 624,70 | 2,62 | 149,26 | 197,65 | 2,82 | 0,27 | 0,78 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 | 4,12 | 5,88 | 7,64 | 0,26 | 0 | 39,9 | 0,21 | 0,02 | 7,35 |
| тгк 451 | Солянка с филе кури со сметаной | 200/5 | 5,27 | 7,97 | 8,73 | 81,20 | 18,56 | 26,18 | 61,68 | 0,83 | 22 | 271,62 | 0,22 | 0,05 | 5,24 |
| 309/1994 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 11,69 | 8,70 | 5,79 | 198,00 | 25,87 | 23,7 | 154,73 | 0,78 | 65,36 | 78,64 | 1,5 | 0,11 | 0,3 |
| тгк 393 | Капуста тушеная с куркумой | 150 | 3,50 | 6,56 | 35,56 | 195,12 | 81,89 | 30,45 | 61,02 | 1,11 | 0 | 305,1 | 1,62 | 0,05 | 31,3 |
| 638/1994 | Компот из кураги | 200 | 1,02 | 0,06 | 19,76 | 87,60 | 31,33 | 19,95 | 27,16 | 0,65 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,32 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 45 | 2,97 | 0,28 | 21,03 | 100,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 26,42 | 23,93 | 100,34 | 718,64 | 170,52 | 117,91 | 351,73 | 4,61 | 87,36 | 812,11 | 5,00 | 0,30 | 44,51 |
| Итого | | | 47,85 | 42,48 | 184,61 | 1333,97 | 471,17 | 182,85 | 976,43 | 7,23 | 236,62 | 1009,76 | 7,82 | 0,57 | 45,29 |
| <u>Неделя 1 день 5</u> | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ | Са | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ | TЭ | В1,мг | C,мг |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 | 4,12 | 5,88 | 7,64 | 0,26 | 0 | 39,9 | 0,21 | 0,02 | 7,35 |
| тгк 467 | Азу из мяса по - домашнему | 50/50 | 10,60 | 12,40 | 12,90 | 216,00 | 18,6 | 33,8 | 388,5 | 2,8 | 0 | 0,09 | 2,98 | 0,2 | 3,02 |
| 472/1994 | Картофельное пюре | 150 | 3,10 | 3,66 | 20,37 | 132,58 | 35,69 | 30,46 | 104,61 | 1,13 | 22,5 | 30,06 | 0,21 | 0,14 | 5,45 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| тгк 270 | Компот "Здоровье" из яблок с ягодами | 200 | 0,15 | 0,08 | 26,52 | 110,92 | 7,4 | 4,41 | 5,17 | 0,41 | 0 | 2,77 | 0,06 | 0,01 | 3,15 |
| | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 15 | 0,99 | 0,09 | 7,10 | 33,58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за 'Завтрак' | | 17,16 | 17,16 | 79,76 | 566,33 | 121,62 | 56,66 | 260,51 | 3,14 | 54,3 | 83,18 | 0,71 | 0,2 | 17,07 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 | 4,12 | 5,88 | 7,64 | 0,26 | 0 | 39,9 | 0,21 | 0,02 | 7,35 |
| 139/1994 | Суп картофельный с макаронными изд. | 200 | 4,50 | 7,20 | 10,70 | 120,00 | 25,57 | 20,29 | 48,99 | 0,77 | 3,69 | 173,51 | 1,96 | 0,07 | 8,61 |
| 464/тгк | Голубцы ленивые в соусе сметанн. с том. | 100/50 | 12,60 | 12,00 | 10,40 | 237,00 | 22,9 | 23,1 | 388,5 | 2,7 | 0 | 0,09 | 2,98 | 0,2 | 0,2 |
| 463/1994 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,58 | 3,39 | 28,76 | 173,42 | 13,01 | 101,33 | 148,1 | 3,48 | 0 | 1,07 | 0,43 | 0,19 | 0 |
| тгк 289 | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,72 | 0,03 | 21,59 | 88,19 | 17,36 | 10,97 | 14,94 | 0,37 | 0 | 64,13 | 0,61 | 0,01 | 0,18 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 45 | 2,97 | 0,28 | 21,03 | 100,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| | Итого за 'Обед' | | 29,34 | 23,26 | 101,95 | 775,33 | 91,71 | 173,32 | 647,67 | 8,56 | 3,69 | 278,95 | 6,54 | 0,54 | 16,34 |
| | Итого | | 46,50 | 40,42 | 181,71 | 1341,66 | 213,33 | 229,98 | 908,18 | 11,70 | 57,99 | 362,13 | 7,25 | 0,74 | 33,41 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Неделя 2 день 1 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ | Са | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ | TЭ | B1,мг | C,мг |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 401/1994 | Гуляш из мяса | 50/50 | 10,89 | 11,57 | 9,74 | 231,17 | 15 | 19,58 | 157,01 | 2,25 | 17 | 22,5 | 0,48 | 0,05 | 0,45 |
| 40/3 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 150 | 6,57 | 5,31 | 28,75 | 173,42 | 13 | 101,33 | 148,1 | 3,48 | 0 | 1,06 | 0,42 | 0,19 | 0 |
| тгк 630 | Чай с молоком Школьник | 200 | 2,92 | 3,16 | 14,40 | 95,20 | 116,69 | 13,3 | 83,7 | 0,13 | 20 | 22 | 0 | 0,03 | 0,52 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0 | 5 | 0,2 | 0,03 | 10 |
| | Итого за 'Завтрак' | | 24,41 | 20,53 | 86,86 | 663,98 | 169,44 | 154,96 | 439,31 | 9,04 | 37,00 | 50,81 | 1,45 | 0,35 | 10,97 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 | 4,12 | 5,88 | 7,64 | 0,26 | 0 | 39,9 | 0,21 | 0,02 | 7,35 |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,43 | 4,45 | 16,63 | 131,24 | 30,58 | 32,03 | 85,99 | 1,64 | 0 | 201,82 | 1,98 | 0,17 | 4,52 |
| тгк 414 | Колбаска Школьная с отрубями из мяса | 100 | 13,45 | 17,38 | 9,11 | 262,38 | 36,4 | 28,6 | 177 | 2,65 | 0 | 15,6 | 3,43 | 0,07 | 0,4 |
| тгк 255 | Макаронны отварные с овощами | 150 | 6,00 | 6,60 | 31,80 | 216,00 | 15,21 | 14,17 | 48,59 | 1,89 | 0 | 25,25 | 0,95 | 0,96 | 62,66 |
| тгк 302 | Компот из ягод "Ассорти" | 200 | 1,02 | 0,06 | 19,76 | 87,60 | 31,33 | 19,95 | 27,16 | 0,65 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,32 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 96,69 | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 | 0 | 0,5 | 0,7 | 0,09 | 0 |
| | Итого за 'Обед' | | 30,52 | 30,02 | 106,87 | 867,17 | 135,14 | 124,13 | 425,38 | 9,04 | 0,00 | 399,67 | 8,37 | 1,33 | 75,25 |
| | Итого | | 54,93 | 50,55 | 193,73 | 1531,15 | 304,58 | 279,09 | 864,69 | 18,08 | 37,00 | 450,48 | 9,82 | 1,68 | 86,22 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Неделя 2 день 2 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ | Са | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ | TЭ | B1,мг | C,мг |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 | 4,12 | 5,88 | 7,64 | 0,26 | 0 | 39,9 | 0,21 | 0,02 | 7,35 |
| тгк 466 | Чиполлетти пикантные | 100 | 10,89 | 11,57 | 9,74 | 216,17 | 17,3 | 24,5 | 157,01 | 1 | 17 | 22,5 | 0,48 | 0,05 | 1 |
| 472/1994 | Картофельное пюре | 150 | 3,10 | 3,66 | 20,37 | 132,58 | 35,69 | 30,46 | 104,61 | 1,13 | 22,5 | 30,06 | 0,21 | 0,14 | 5,45 |
| тгк 420 | Чай лимонный | 200 | 0,12 | 0,03 | 10,04 | 40,01 | 2,25 | 0,58 | 1,03 | 0,06 | 0 | 0,1 | 0,01 | 0 | 0,81 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| | Итого за 'Завтрак' | | 18,08 | 16,49 | 61,57 | 510,30 | 68,11 | 73,17 | 309,79 | 3,45 | 39,50 | 92,81 | 1,26 | 0,26 | 14,61 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|--------|--------|--------|---------|----------|---------|---------|---------|--------|--------|---------|-------|-------|--------|
| тгк245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 | 4,12 | 5,88 | 7,64 | 0,26 | 0 | 39,9 | 0,21 | 0,02 | 7,35 |
| 167/1994 | Суп-пюре из разных овощей с гренками | 250/10 | 3,86 | 8,58 | 17,59 | 137,98 | 72,71 | 25,11 | 83,89 | 0,84 | 27,5 | 339,53 | 0,41 | 0,08 | 6,9 |
| тгк360 | Плов из мяса с томатом с куркумой | 200 | 15,40 | 16,51 | 46,71 | 353,71 | 21,3 | 42,8 | 186 | 2,18 | 0 | 480 | 4,09 | 0,07 | 0,96 |
| тгк263 | Компот из ягод | 200 | 1,02 | 0,06 | 19,76 | 87,60 | 31,33 | 19,95 | 27,16 | 0,65 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,32 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 96,69 | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 | 0 | 0,5 | 0,7 | 0,09 | 0 |
| | Итого за 'Обед ' | | 25,88 | 26,00 | 115,90 | 750,77 | 146,96 | 117,24 | 383,69 | 5,88 | 27,50 | 976,53 | 6,51 | 0,28 | 15,53 |
| | Итого | | 44,79 | 45,42 | 195,58 | 1329,48 | 376,00 | 160,39 | 719,19 | 11,70 | 274,50 | 1375,78 | 8,23 | 0,43 | 25,81 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Неделя 2 день 5 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ | Са | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ | TЭ | B1,мг | C,мг |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| 43/2003 | Суфле "Рыбка" | 100 | 11,29 | 13,70 | 16,79 | 198,00 | 25,87 | 23,7 | 154,73 | 0,78 | 65,36 | 78,64 | 1,5 | 0,11 | 0,3 |
| 472/1994 | Картофельное пюре | 150 | 3,10 | 3,66 | 20,37 | 132,58 | 35,69 | 30,46 | 104,61 | 1,13 | 22,5 | 30,06 | 0,21 | 0,14 | 5,45 |
| тгк 270 | Компот "Здоровье" из яблок с ягодами | 200 | 0,15 | 0,08 | 26,52 | 110,92 | 7,4 | 4,41 | 5,17 | 0,41 | 0 | 2,77 | 0,06 | 0,01 | 3,15 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 18,19 | 18,61 | 83,78 | 555,48 | 77,71 | 70,32 | 304,01 | 3,30 | 87,86 | 111,72 | 2,12 | 0,31 | 8,90 |
| | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 | 4,12 | 5,88 | 7,64 | 0,26 | 0 | 39,9 | 0,21 | 0,02 | 7,35 |
| 129/1994 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 200/5 | 5,50 | 8,10 | 18,64 | 130,50 | 25,56 | 20,28 | 59,96 | 0,76 | 3,69 | 255,02 | 2,01 | 0,07 | 8,6 |
| 431/1994 | Макаронник с мясом | 200 | 15,88 | 15,96 | 44,20 | 350,82 | 32,42 | 28 | 126 | 0,08 | 0 | 0 | 2,3 | 0,11 | 0 |
| 638/1994 | Компот из кураги | 200 | 1,02 | 0,06 | 19,76 | 87,60 | 31,33 | 19,95 | 27,16 | 0,65 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,32 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| | Итого за 'Обед ' | | 26,35 | 24,67 | 106,09 | 692,06 | 102,18 | 85,86 | 260,26 | 2,73 | 3,69 | 411,77 | 5,97 | 0,27 | 16,27 |
| | Итого | | 44,54 | 43,28 | 189,87 | 1247,53 | 179,89 | 156,18 | 564,27 | 6,03 | 91,55 | 523,49 | 8,09 | 0,58 | 25,17 |
| | Итого за 10 дней | | 460,37 | 447,89 | 1901,42 | 13314,06 | 2565,45 | 1981,42 | 7421,74 | 106,75 | 975,16 | 6502,79 | 88,50 | 7,47 | 462,00 |
| | Итого за один день | | 46,04 | 44,79 | 190,14 | 1331,41 | 256,55 | 198,14 | 742,17 | 10,68 | 97,52 | 650,28 | 8,85 | 0,75 | 46,20 |