

Согласовано:  
МАОУ "СОШ №19" МГО



Д.А.Шустов

тврждаю



Директор ООО "Трест общественного питания"

ДЛЯ  
ДОКУМЕНТОВ

И.Д.Афоничев

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше  
Суточная калорийность: завтрак 543-678 Ккал  
обед 814-950 Ккал

№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 - ая неделя</b>														
<b>1 - ый день ЗАВТРАК</b>														
302	Каша молочная гречневая с маслом	230/10	8,33	12,01	33,15	213,01	0,08	0,52	0,04	0,34	116,35	141,80	31,70	0,03
96	Масло сливочное	20	5,68	7,84	0,00	149,60	0,00	0,00	0,12	0,00	2,40	3,80	0,00	0,04
685/1	Чай "Детский" с молоком	200	4,60	1,30	13,90	81,00	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
ТТК	Фрукт свежий	100	0,60	0,00	14,70	98,70	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>итого</b>		<b>610</b>	<b>22,96</b>	<b>22,65</b>	<b>87,75</b>	<b>667,31</b>	<b>0,19</b>	<b>22,52</b>	<b>0,18</b>	<b>0,34</b>	<b>186,25</b>	<b>206,60</b>	<b>61,70</b>	<b>3,97</b>
<b>1 - ый день ОБЕД</b>														
ТТК	Овощная добавка (кукуруза консервированная)	100	0,33	0,00	1,16	6,66	0,00	1,90	0,00	0,00	8,00	32,10	11,00	0,30
170	Суп -пюре из гороха	250	9,80	6,50	21,00	123,00	0,20	8,68	0,05	0,00	19,00	65,75	25,50	0,93
461	Тефтели мясные в соусе (70/30)	100	10,73	21,23	20,67	289,44	0,31	2,70	0,00	0,13	50,72	93,70	15,12	1,27
520/534	Сложный гарнир	180	6,62	3,72	31,36	289,44	0,04	13,41	0,00	0,08	30,20	38,24	14,40	0,74
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
639	Компот из плодов сушеных	200	0,30	0,00	27,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>итого</b>		<b>880</b>	<b>31,91</b>	<b>32,04</b>	<b>125,18</b>	<b>946,74</b>	<b>0,62</b>	<b>27,49</b>	<b>0,05</b>	<b>0,21</b>	<b>130,92</b>	<b>286,89</b>	<b>82,62</b>	<b>4,95</b>
<b>2 - ой день ЗАВТРАК</b>														
362	Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком (200/50)	250	13,92	15,11	29,38	359,77	0,63	73,60	1,18	1,55	206,50	194,70	48,20	0,97
ТТК	Печенье	50	4,20	6,20	13,40	81,00	0,02	0,10	0,03	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
<b>итого</b>		<b>550</b>	<b>22,07</b>	<b>22,81</b>	<b>83,80</b>	<b>624,53</b>	<b>0,46</b>	<b>65,9</b>	<b>0,18</b>	<b>0,55</b>	<b>230,08</b>	<b>239,7</b>	<b>53,24</b>	<b>2,83</b>
<b>2-ой день ОБЕД</b>														
ТТК	Овощная добавка (икра кабачковая)	100	0,50	0,00	1,16	6,66	0,00	2,13	0,00	0,00	11,66	26,00	15,00	0,33
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	5,35	8,55	28,85	75,75	0,06	18,30	0,00	0,00	49,01	32,00	19,00	1,06
437	Гуляш из мяса говядины	100	14,30	21,31	10,01	275,00	0,14	1,32	0,03	0,03	14,00	85,00	10,00	1,56
291	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,80	32,44	175,60	0,07	0,02	0,00	0,00	6,84	42,84	9,72	0,94
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,28	0,02	31,74	124,94	0,00	0,24	0,00	0,00	26,02	13,86	5,76	0,78
<b>итого</b>		<b>890</b>	<b>31,34</b>	<b>31,27</b>	<b>128,09</b>	<b>815,15</b>	<b>0,34</b>	<b>22,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>120,53</b>	<b>250,80</b>	<b>73,08</b>	<b>5,78</b>

№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>3 - ий день ЗАВТРАК</b>														
334	Макароны, запеченные с яйцом, с сыром	250	13,24	15,85	26,30	318,25	0,44	75,80	0,38	1,55	206,50	194,70	48,20	1,07
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,81	5,35	21,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
<b>итого</b>		<b>550</b>	<b>22,00</b>	<b>22,70</b>	<b>88,53</b>	<b>624,41</b>	<b>0,43</b>	<b>65,90</b>	<b>0,18</b>	<b>0,55</b>	<b>226,58</b>	<b>226,70</b>	<b>50,94</b>	<b>2,56</b>
<b>3 - ий день ОБЕД</b>														
612	Маринад овощной с томатом	100	1,30	3,00	17,43	89,00	0,06	1,50	0,60	0,00	49,85	79,85	19,50	0,40
110	Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/10	4,58	10,04	14,20	201,45	0,06	18,30	0,01	0,06	49,01	51,02	19,00	1,06
264	Запеканка картофельная с мясом, с соусом (200/30)	230	21,25	17,62	54,01	402,30	0,27	5,29	0,10	0,00	33,06	384,91	74,06	4,64
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
<b>итого</b>		<b>840</b>	<b>31,46</b>	<b>31,25</b>	<b>124,55</b>	<b>908,71</b>	<b>0,46</b>	<b>25,19</b>	<b>0,71</b>	<b>0,06</b>	<b>159,50</b>	<b>566,88</b>	<b>128,20</b>	<b>8,07</b>
<b>4 - ый день ЗАВТРАК</b>														
490	Курица (голень) тушеная в соусе (90/30)	120	12,64	16,32	23,50	209,60	0,31	0,60	0,00	0,22	23,00	0,00	19,00	1,60
297	Каша гречневая	180	7,08	8,21	30,60	167,28	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	35,00	19,00	1,00
686	Чай с сахаром, с лимоном	200/10	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
<b>итого</b>		<b>560</b>	<b>22,63</b>	<b>24,88</b>	<b>86,51</b>	<b>560,28</b>	<b>0,39</b>	<b>3,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,22</b>	<b>54,20</b>	<b>58,50</b>	<b>44,20</b>	<b>3,33</b>
<b>4 - ый день ОБЕД</b>														
ТТК	Икра морковная	100	6,20	6,84	10,53	59,33	0,02	3,10	0,00	0,00	32,00	12,10	19,80	1,90
140	Суп картофельный с лапшой	250	2,70	5,35	18,40	192,38	1,01	9,90	0,00	0,00	14,20	61,30	21,01	1,23
443	Плов из говядины	230	18,24	20,01	56,25	373,00	0,04	1,10	0,02	0,00	22,00	239,50	21,28	1,35
700	Напиток витаминный	200	0,20	0,00	15,10	60,00	0,05	7,00	0,10	0,00	34,00	0,00	10,00	0,20
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
<b>итого</b>		<b>830</b>	<b>31,47</b>	<b>32,79</b>	<b>124,17</b>	<b>841,91</b>	<b>1,19</b>	<b>21,10</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>115,20</b>	<b>364,00</b>	<b>85,69</b>	<b>5,79</b>

№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>5 - ый день ЗАВТРАК</b>														
302	Каша молочная манная с маслом	200/10	8,72	7,86	21,12	205,00	0,07	1,60	0,09	0,00	147,00	190,60	41,85	2,67
2	Бутерброд с повидлом	50/20	5,20	6,80	27,40	181,00	0,02	0,10	0,03	0,00	6,00	12,00	3,00	0,40
96	Масло сливочное	20	5,68	7,84	0,00	149,60	0,00	0,00	0,12	0,00	2,40	3,80	0,00	0,04
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
<b>итого</b>		<b>550</b>	<b>23,55</b>	<b>24,00</b>	<b>89,54</b>	<b>719,36</b>	<b>0,09</b>	<b>7,10</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>156,00</b>	<b>305,50</b>	<b>37,50</b>	<b>3,55</b>
<b>5 - ый день ОБЕД</b>														
ТТК	Овощная добавка (горошек зеленый консервированный)	100	0,33	0,00	1,16	6,66	0,00	2,30	0,00	0,00	9,00	24,30	11,00	0,30
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	7,35	9,99	22,93	119,03	0,61	2,00	1,01	0,99	8,62	43,20	8,00	0,87
ТТК42	Суфле "Рыбка"	100	16,52	18,60	15,10	235,01	3,08	1,20	0,00	0,00	2,10	2,00	3,90	0,00
520	Пюре картофельное	180	3,63	3,72	39,77	298,24	1,01	12,00	0,00	0,93	25,30	26,01	16,30	1,30
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
519	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	27,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>итого</b>		<b>630</b>	<b>32,26</b>	<b>32,90</b>	<b>129,95</b>	<b>897,14</b>	<b>4,77</b>	<b>18,30</b>	<b>1,01</b>	<b>1,92</b>	<b>68,02</b>	<b>152,61</b>	<b>55,80</b>	<b>4,18</b>
<b>2 - ая неделя</b>														
<b>1 - ый день ЗАВТРАК</b>														
302	Каша молочная рисовая с маслом	230/10	15,42	19,18	32,19	310,70	0,09	2,10	1,30	0,00	156,00	201,00	51,30	5,36
686	Чай с сахаром, с лимоном	200/5	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,01	0,86
96	Масло сливочное	10	2,84	1,96	0,00	74,50	0,00	0,00	0,06	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
ТТК	Фрукт свежий	100	0,60	0,00	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>итого</b>		<b>605</b>	<b>22,71</b>	<b>22,64</b>	<b>88,09</b>	<b>641,70</b>	<b>0,20</b>	<b>17,20</b>	<b>1,36</b>	<b>0,00</b>	<b>205,28</b>	<b>251,90</b>	<b>73,31</b>	<b>10,14</b>
<b>1 - ый день ОБЕД</b>														
ТТК	Овощная добавка (салат из квашеной капусты)	100	0,33	0,00	1,16	6,66	0,00	2,70	0,00	0,00	13,00	23,01	15,00	0,50
142	Суп картофельный с рыбой	250	9,09	9,24	18,30	122,01	0,82	1,25	1,25	0,97	9,50	49,20	7,50	0,45
466	Биточки мясные в (70/30)	100	11,35	14,01	21,57	297,06	0,11	1,70	0,10	0,13	18,60	93,70	15,12	2,27
297	Каша гречневая	180	7,08	8,21	30,60	167,28	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	35,00	19,00	1,00
631	Напиток из свежих фруктов	200	0,20	0,00	27,10	78,80	0,01	7,00	0,02	0,29	34,00	12,00	10,00	0,90
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
<b>итого</b>		<b>880</b>	<b>32,18</b>	<b>32,05</b>	<b>122,62</b>	<b>829,01</b>	<b>1,06</b>	<b>12,65</b>	<b>1,37</b>	<b>1,39</b>	<b>99,10</b>	<b>264,01</b>	<b>80,22</b>	<b>7,64</b>

№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

**2 - ой день ЗАВТРАК**

362	Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком (200/50)	250	13,92	15,11	29,38	359,77	0,63	73,60	1,18	1,55	206,50	194,70	48,20	0,97
ТТК	Печенье	50	4,20	6,20	13,40	81,00	0,02	0,10	0,03	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
<b>итого</b>		<b>550</b>	<b>22,07</b>	<b>22,81</b>	<b>83,80</b>	<b>624,53</b>	<b>0,46</b>	<b>65,9</b>	<b>0,18</b>	<b>0,55</b>	<b>230,08</b>	<b>239,7</b>	<b>53,24</b>	<b>2,83</b>

**2 - ой день ОБЕД**

ТТК	Овощная добавка (кукуруза консервированная)	100	0,33	0,00	1,16	6,66	0,00	1,90	0,00	0,00	8,00	32,10	11,00	0,30
139	Суп картофельный с бобовыми	250	9,80	6,50	21,00	123,00	0,20	8,68	0,05	0,00	19,00	65,75	25,50	0,93
436	Жаркое по-домашнему	220	17,88	25,41	55,60	493,10	1,76	2,11	0,00	0,00	118,58	0,00	21,01	1,29
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
639	Компот из плодов сушеных	200	0,30	0,00	27,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>итого</b>		<b>820</b>	<b>32,44</b>	<b>32,50</b>	<b>128,75</b>	<b>860,96</b>	<b>0,00</b>	<b>12,69</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>158,58</b>	<b>148,95</b>	<b>71,11</b>	<b>3,63</b>

**3 - ий день ЗАВТРАК**

340	Омлет натуральный с маслом	200/10	18,23	17,01	17,07	196,57	0,01	0,00	0,06	0,00	108,60	251,00	21,00	3,55
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
ТТК	Овощная добавка (горошек зеленый консервированный)	90	0,30	0,00	1,05	6,00	0,00	1,95	0,00	0,00	10,50	33,30	13,50	0,30
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
<b>итого</b>		<b>550</b>	<b>22,18</b>	<b>22,96</b>	<b>88,99</b>	<b>580,53</b>	<b>0,09</b>	<b>7,10</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>158,10</b>	<b>307,50</b>	<b>40,50</b>	<b>4,55</b>

**3 - ий день ОБЕД**

ТТК	Свекла отварная	100	5,23	6,73	5,86	59,33	0,04	0,90	0,36	0,00	29,31	47,75	11,70	0,24
168	Суп пюре из разных овощей с гречками	250/10	6,23	10,41	9,12	142,30	0,09	0,00	0,00	0,00	75,78	94,29	30,20	0,96
ТТК31	Фрикассе из мяса птицы	100	10,85	10,99	10,01	171,00	0,08	1,10	0,07	0,01	18,00	220,00	18,00	1,10
2916	Макаронные изделия отварные	180	6,78	3,80	32,44	175,86	0,07	0,02	0,00	0,00	6,84	42,84	9,72	0,94
700	Напиток витаминный	200	0,20	0,00	15,10	60,00	0,05	7,00	0,10	0,00	34,00	0,00	10,00	0,20
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
<b>итого</b>		<b>890</b>	<b>33,42</b>	<b>32,52</b>	<b>96,42</b>	<b>765,69</b>	<b>0,40</b>	<b>9,02</b>	<b>0,53</b>	<b>0,01</b>	<b>176,93</b>	<b>455,98</b>	<b>93,22</b>	<b>4,55</b>

№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>4 - ый день ЗАВТРАК</b>														
334	Макароны, запеченные с яйцом, с сыром	250	13,24	15,85	26,30	318,25	0,44	75,80	0,38	1,55	206,50	194,70	48,20	1,07
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,81	5,35	21,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
<b>итого</b>		<b>550</b>	<b>22,00</b>	<b>22,70</b>	<b>88,53</b>	<b>624,41</b>	<b>0,43</b>	<b>65,90</b>	<b>0,18</b>	<b>0,55</b>	<b>226,58</b>	<b>226,70</b>	<b>50,94</b>	<b>2,56</b>
<b>4 - ый день ОБЕД</b>														
612	Маринад овощной с томатом	100	1,30	3,00	17,43	89,00	0,06	1,50	0,60	0,00	49,85	79,85	19,50	0,40
110	Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/10	4,58	10,04	14,20	201,45	0,06	18,30	0,01	0,06	49,01	51,02	19,00	1,06
374	Рыба, тушеная с овощами	100	18,74	15,42	8,23	136,01	0,14	3,44	0,02	0,11	22,53	129,33	20,42	0,59
520	Пюре картофельное	180	3,63	3,72	39,77	298,24	1,01	12,00	0,00	0,93	25,30	26,01	16,30	1,30
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
519	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	27,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>итого</b>		<b>890</b>	<b>32,68</b>	<b>32,77</b>	<b>130,62</b>	<b>962,90</b>	<b>1,34</b>	<b>36,04</b>	<b>0,63</b>	<b>1,10</b>	<b>169,69</b>	<b>343,31</b>	<b>91,82</b>	<b>5,06</b>
<b>5 - ый день ЗАВТРАК</b>														
302	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	250/10	2,39	5,95	31,01	152,01	0,08	1,35	0,08	0,00	129,80	143,90	31,37	0,57
97	Сыр твердый	20	4,16	5,92	0,00	80,80	0,00	0,09	0,04	0,00	93,00	69,00	6,00	0,15
96	Масло сливочное	20	5,68	7,84	0,00	149,60	0,00	0,00	0,12	0,00	2,40	3,80	0,00	0,04
692	Кофейный напиток	200	6,20	2,70	15,90	79,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
<b>итого</b>		<b>550</b>	<b>22,18</b>	<b>23,91</b>	<b>72,91</b>	<b>592,41</b>	<b>0,14</b>	<b>1,54</b>	<b>0,24</b>	<b>0,00</b>	<b>249,28</b>	<b>249,20</b>	<b>45,91</b>	<b>2,22</b>
<b>5 - ый день ОБЕД</b>														
ТТК	Овощная добавка (салат из квашеной капусты)	100	0,33	0,00	1,16	6,66	0,00	2,70	0,00	0,00	13,00	23,01	15,00	0,50
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	7,35	9,99	22,93	119,03	0,61	2,00	1,01	0,99	8,62	43,20	8,00	0,87
490	Курица (голень) тушеная в соусе (90/30)	120	12,64	16,32	23,50	209,60	0,31	0,60	0,00	0,22	23,00	0,00	19,00	1,60
291	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,80	32,44	175,60	0,07	0,02	0,00	0,00	6,84	42,84	9,72	0,94
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,28	0,02	31,74	124,94	0,00	0,24	0,00	0,00	26,02	13,86	5,76	0,78
<b>итого</b>		<b>890</b>	<b>31,51</b>	<b>27,72</b>	<b>135,66</b>	<b>793,03</b>	<b>1,06</b>	<b>5,56</b>	<b>1,01</b>	<b>1,21</b>	<b>64,46</b>	<b>174,01</b>	<b>65,32</b>	<b>5,02</b>