



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

Возрастная категория: с 6 до 11 лет  
Суточная калорийность: завтрак 470-587 Ккал  
обед 705-822 Ккал

№ рецепта	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>1 - ая неделя</b>														
<b>1 - ый день ЗАВТРАК</b>														
302	Каша молочная гречневая с маслом	200/10	6,78	11,69	21,12	173,56	0,07	1,60	0,09	0,00	47,40	90,60	41,85	2,67
96	Масло сливочное	10	2,84	3,92	0,00	74,80	0,00	0,00	0,06	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02
685/1	Чай "Детский" с молоком	200	4,60	1,30	13,90	58,00	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	70,50	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>итого</b>		<b>570</b>	<b>18,57</b>	<b>18,41</b>	<b>75,72</b>	<b>501,86</b>	<b>0,18</b>	<b>23,60</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>	<b>215,70</b>	<b>253,50</b>	<b>71,85</b>	<b>6,59</b>
<b>1 - ый день ОБЕД</b>														
ТТК	Овощная добавка (кукуруза консервированная)	60	0,20	0,00	0,70	4,00	0,00	1,30	0,00	0,00	7,00	22,20	9,00	0,20
170	Суп-пюре из гороха	200	7,84	5,40	16,80	106,40	0,16	6,94	0,04	0,00	15,20	52,60	20,40	0,74
461	Тефтели мясные в соусе (60/30)	90	8,36	17,23	18,61	260,50	0,28	2,43	0,00	0,12	45,65	84,33	13,61	1,14
520/534	Сложный гарнир	150	5,19	3,10	18,14	201,20	0,03	11,18	0,00	0,03	25,17	24,88	12,00	0,62
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>750</b>	<b>26,02</b>	<b>26,32</b>	<b>105,24</b>	<b>810,30</b>	<b>0,54</b>	<b>22,65</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>116,02</b>	<b>241,11</b>	<b>71,61</b>	<b>4,41</b>
<b>2 - ой день ЗАВТРАК</b>														
362	Пудинг творожно-манный со стуженным молоком (170/30)	200	10,31	11,25	21,91	301,00	0,34	65,80	0,18	0,55	196,50	174,70	38,20	0,77
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	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
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>500</b>	<b>18,46</b>	<b>18,95</b>	<b>76,33</b>	<b>565,76</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>2 - ой день ОБЕД</b>														
ТТК	Овощная добавка (икра кабачковая)	60	0,20	0,00	0,70	4,00	0,00	1,30	0,00	0,00	7,00	22,20	9,00	0,20
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	4,28	6,84	23,08	60,60	0,02	14,70	0,00	0,00	32,20	29,00	14,00	0,50
437	Гуляш из мяса говядины	90	12,07	17,98	18,21	247,50	0,08	1,23	0,02	0,02	12,00	76,00	8,00	1,26
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	27,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,00	5,70	35,70	8,10	0,78
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>760</b>	<b>26,61</b>	<b>26,10</b>	<b>124,66</b>	<b>739,14</b>	<b>0,23</b>	<b>17,49</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>95,92</b>	<b>227,86</b>	<b>58,46</b>	<b>4,63</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	200	9,31	11,80	9,91	221,00	0,34	65,80	0,18	0,55	196,50	174,70	38,20	0,77
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,81	5,35	21,21	122,00	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>500</b>	<b>18,07</b>	<b>18,65</b>	<b>72,14</b>	<b>527,16</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	60	0,78	1,80	9,38	53,40	0,04	0,90	0,36	0,00	29,31	47,75	11,70	0,24
110	Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	200/10	3,10	6,64	9,88	133,16	0,04	15,90	0,01	0,04	42,36	38,74	16,90	0,84
264	Запеканка картофельная с мясом, с соусом (170/30)	200	17,85	17,35	46,79	340,20	0,23	4,60	0,09	0,00	28,75	334,70	64,40	4,03
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
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>720</b>	<b>26,06</b>	<b>26,38</b>	<b>104,96</b>	<b>742,72</b>	<b>0,38</b>	<b>21,50</b>	<b>0,46</b>	<b>0,04</b>	<b>128,00</b>	<b>472,29</b>	<b>108,64</b>	<b>7,08</b>
<b>4 - ый день ЗАВТРАК</b>														
490	Курица (голень) тушеная в соусе(70/30)	100	10,47	14,40	17,01	195,30	0,00	0,99	0,00	0,00	16,20	0,00	16,20	0,00
297	Каша гречневая вязкая	150	4,50	4,40	20,50	139,40	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	35,00	19,00	1,00
686	Чай с сахаром, с лимоном	200/5	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>505</b>	<b>19,20</b>	<b>19,39</b>	<b>76,60</b>	<b>552,90</b>	<b>0,08</b>	<b>3,79</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>47,40</b>	<b>58,50</b>	<b>41,40</b>	<b>1,73</b>
<b>4 - ый день ОБЕД</b>														
ТТК	Икра морковная	60	3,14	5,84	7,52	35,60	0,01	2,10	0,00	0,00	32,00	10,30	18,00	1,20
140	Суп картофельный с лапшой	200	1,16	1,28	18,40	109,90	0,08	6,60	0,00	0,00	12,20	54,40	19,20	0,76
443	Плов из мяса говядины	200	17,60	19,03	41,80	315,00	0,02	0,88	0,02		14,40	224,00	14,40	0,88
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
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
<b>итого</b>		<b>710</b>	<b>26,23</b>	<b>26,74</b>	<b>106,71</b>	<b>677,70</b>	<b>0,23</b>	<b>16,58</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>105,60</b>	<b>339,80</b>	<b>75,20</b>	<b>4,15</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

### 5 - ый день ЗАВТРАК

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	30/20	4,20	6,20	13,40	81,00	0,02	0,10	0,03	0,00	6,00	12,00	3,00	0,40
96	Масло сливочное	10	2,84	3,92	0,00	74,80	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
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>520</b>	<b>19,71</b>	<b>19,48</b>	<b>75,54</b>	<b>531,39</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>

### 5 - ый день ОБЕД

ТТК	Овощная добавка (горошек зеленый консервированный)	60	0,20	0,00	0,70	4,00	0,00	1,30	0,00	0,00	7,00	22,20	9,00	0,20
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	6,28	9,75	8,32	103,00	0,42	1,00	0,75	0,67	7,60	39,20	6,00	0,36
ТТК42	Суфле "Рыбка"	90	13,67	12,62	14,30	172,90	2,08	0,17	0,00	0,00	1,70	1,00	1,90	0,00
520	Пюре картофельное	150	2,19	3,10	37,14	265,22	0,03	11,18	0,00	0,03	25,17	24,48	12,00	0,62
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	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>26,77</b>	<b>26,06</b>	<b>111,45</b>	<b>783,32</b>	<b>2,60</b>	<b>14,45</b>	<b>0,75</b>	<b>0,70</b>	<b>64,47</b>	<b>143,98</b>	<b>45,50</b>	<b>2,89</b>

## 2 - ая неделя

### 1 - ый день ЗАВТРАК

302	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	10,72	12,86	16,12	205,00	0,07	1,60	0,09	0,00	147,00	190,60	41,85	2,67
96	Масло сливочное	10	2,84	3,92	0,00	74,80	0,00	0,00	0,06	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02
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	2,04	0,86
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>575</b>	<b>18,01</b>	<b>18,28</b>	<b>72,02</b>	<b>556,30</b>	<b>0,18</b>	<b>23,60</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>	<b>215,70</b>	<b>253,50</b>	<b>71,85</b>	<b>6,59</b>

### 1 - ый день ОБЕД

ТТК	Салат из квашеной капусты	60	0,20	0,00	0,70	4,00	0,00	1,30	0,00	0,00	7,00	22,20	9,00	0,20
142	Суп картофельный с рыбой	200	5,08	8,24	11,90	74,90	0,42	1,00	0,75	0,67	7,60	39,20	6,00	0,36
466	Биточки мясные в соусе (60/30)	90	9,07	10,98	18,21	247,50	0,08	1,23	0,02	0,02	12,00	76,00	8,00	1,26
297	Каша гречневая	150	8,70	7,80	22,60	259,00	0,21	0,00	0,00	0,12	48,00	210,00	57,00	4,80
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
631	Компот 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
<b>итого</b>		<b>750</b>	<b>27,38</b>	<b>27,61</b>	<b>104,40</b>	<b>821,40</b>	<b>0,79</b>	<b>10,53</b>	<b>0,79</b>	<b>1,10</b>	<b>121,60</b>	<b>410,50</b>	<b>103,60</b>	<b>8,63</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>2 - ой день ЗАВТРАК</b>														
362	Пудинг творожно-манный со стуженным молоком (170/30)	200	10,31	11,25	21,91	301,00	0,34	65,80	0,18	0,55	196,50	174,70	38,20	0,77
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	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
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>500</b>	<b>18,46</b>	<b>18,95</b>	<b>76,33</b>	<b>565,76</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>2 - ой день ОБЕД</b>														
ТТК	Овощная добавка (кукуруза консервированная)	60	0,20	0,00	0,70	4,00	0,00	1,30	0,00	0,00	7,00	22,20	9,00	0,20
139	Суп картофельный с бобовыми	200	7,84	8,40	16,80	106,40	0,16	6,94	0,04	0,00	15,20	52,60	20,40	0,74
436	Жаркое по-домашнему	200	13,80	17,10	35,60	441,30	1,60	1,92	0,00	0,00	107,80	0,00	19,10	1,17
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>710</b>	<b>26,27</b>	<b>26,09</b>	<b>104,09</b>	<b>789,90</b>	<b>1,83</b>	<b>10,96</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>153,00</b>	<b>131,90</b>	<b>65,10</b>	<b>3,82</b>
<b>3 - ий день ЗАВТРАК</b>														
340	Омлет натуральный с маслом	150/10	15,17	18,40	37,01	288,50	0,01	0,00	0,04	0,00	106,50	249,00	18,00	2,55
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
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>500</b>	<b>19,12</b>	<b>19,90</b>	<b>79,08</b>	<b>478,26</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>3 - ий день ОБЕД</b>														
ТТК	Свекла отварная	60	3,14	5,84	3,52	35,60	0,01	2,10	0,00	0,00	32,00	10,30	18,00	1,20
168	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200/10	5,46	7,13	5,30	121,62	0,07	0,00	0,00	0,00	60,62	75,43	24,16	0,77
ТТК31	Фрикассе из мяса птицы	90	9,77	9,80	9,01	153,90	0,07	0,99	0,06	0,01	16,20	198,00	16,20	0,99
240	Рис припущенный	150	3,71	3,01	36,31	219,00	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	35,00	19,00	1,00
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
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
<b>итого</b>		<b>760</b>	<b>26,41</b>	<b>26,37</b>	<b>93,13</b>	<b>747,32</b>	<b>0,32</b>	<b>10,09</b>	<b>0,16</b>	<b>0,01</b>	<b>166,82</b>	<b>369,83</b>	<b>100,96</b>	<b>5,27</b>

№ рецепта	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>4 - ый день ЗАВТРАК</b>														
334	Макаронны, запеченные с яйцом, с сыром	200	9,31	11,80	9,91	221,00	0,34	65,80	0,18	0,55	196,50	174,70	38,20	0,77
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,81	5,35	21,21	122,00	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>500</b>	<b>18,07</b>	<b>18,65</b>	<b>72,14</b>	<b>527,16</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	60	0,78	1,80	9,38	53,40	0,04	0,90	0,36	0,00	29,31	47,75	11,70	0,24
110	Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	200/10	3,10	6,64	9,88	133,16	0,04	15,90	0,01	0,04	42,36	38,74	16,90	0,84
374	Рыба, тушеная с овощами	90	15,57	14,42	7,12	126,01	0,13	3,10	0,02	0,10	20,30	116,40	18,38	0,53
520	Пюре картофельное	150	2,19	3,10	37,14	265,22	0,03	11,18	0,00	0,03	25,17	24,48	12,00	0,62
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	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>730</b>	<b>26,07</b>	<b>26,55</b>	<b>114,51</b>	<b>815,99</b>	<b>0,31</b>	<b>31,88</b>	<b>0,39</b>	<b>0,17</b>	<b>140,14</b>	<b>284,47</b>	<b>75,58</b>	<b>3,94</b>
<b>5 - ый день ЗАВТРАК</b>														
302	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	220/10	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	15	3,12	4,44	0,00	60,60	0,00	0,08	0,03	0,00	90,00	59,00	5,00	0,10
96	Масло сливочное	10	2,84	3,92	0,00	74,80	0,00	0,00	0,06	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02
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>505</b>	<b>18,30</b>	<b>18,51</b>	<b>72,91</b>	<b>497,41</b>	<b>0,14</b>	<b>1,53</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>	<b>245,08</b>	<b>237,30</b>	<b>44,91</b>	<b>2,15</b>
<b>5-ый день ОБЕД</b>														
ТТК	Салат из квашеной капусты	60	0,20	0,00	0,70	4,00	0,00	1,30	0,00	0,00	7,00	22,20	9,00	0,20
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	6,28	9,75	8,32	103,00	0,42	1,00	0,75	0,67	7,60	39,20	6,00	0,36
490	Курица (голень) тушеная в соусе(70/30)	100	10,47	14,40	17,01	195,30	0,00	0,99	0,00	0,00	16,20	0,00	16,20	0,00
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	27,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,00	5,70	35,70	8,10	0,78
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>760</b>	<b>27,01</b>	<b>25,43</b>	<b>108,70</b>	<b>729,34</b>	<b>0,55</b>	<b>3,55</b>	<b>0,75</b>	<b>0,67</b>	<b>75,52</b>	<b>162,06</b>	<b>58,66</b>	<b>3,23</b>