

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ № 38

*Сухов С. А. Сухова*



Утверждаю  
Генеральный директор ЗАО "Контакт"  
Г.М Марченко

*Г.М. Марченко*



# Перспективное 12-ти дневное

## МЕНЮ

Школьники 12-18

г.Хабаровск  
2021г.

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет.

№ п/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г		ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	<b>Первый день</b>	<b>Завтрак</b>													
ТТК№37	Сосиска отварная или колбаса отварная	50,00	7,470	10,600	0,500	131,000	0,040	0,165	0,000	52	7,100	51,130	0,360	1,21	107,21
ТТК№24	Макаронные изделия отварные с маслом	230,00	7,710	8,060	49,010	325,440	0,230	0,142	0,000	152	115,100	114,280	37,420	2,05	137,48
ТТК№63	Сыр порциями	20,00	5,040	3,700	0,000	42,000	0,000	0,01	0,240	13	144,150		7,500	0,070	17,400
ТТК№46	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,200	0,000	16,000	65,000	0,000	0,075	17,260	0,000	8,050	9,790	5,240	0,00	36,660
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,080	0,640	30,240	116,560	0,080	0,008	0,000	8	25,600	124,800	24,480	1,170	1,250
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>22,5</b>	<b>23,0</b>	<b>95,75</b>	<b>680,0</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>225</b>	<b>300,0</b>	<b>300,0</b>	<b>75,0</b>	<b>4,5</b>	<b>300</b>
		<b>Обед</b>													
ТТК№3	Кукуруза в зернах консервированная	40,00	0,460	0,000	4,230	9,71	0,082	0,021	4,75	160	1,60	14,52	0,030	0,04	0,140
ТТК№18	Суп картофельный с бобовыми	250,00	5,20	7,85	13,91	141,88	0,136	0,189	0,00	70	113,46	115,80	29,48	1,07	143,75
ТТК№68	Мясо отварное для первого блюда	6,00	1,20	0,20	0,00	6,51	0,012	0,18	0,04	0,00	1,26	25,74	2,59	0,30	31,60
ТТК№38	Пельмени мясные отварные с маслом	190,00	17,78	22,60	45,53	405,20	0,00	0,00	0,035	0,00	1,75	29,040	0,000	0,000	40,970
ТТК№54	Компот из кураги	200,00	0,16	0,00	21,60	87,00	0,02	0,16	3,24	0,00	133,60	24,90	21,00	0,70	200,10
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56
	Хлеб ржано-пшеничный	75,00	3,90	0,75	10,98	156,00	0,14	0,00	16,435	75	136,33	54,00	21,30	1,79	1,88
	<b>Итого</b>	<b>811</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>952,0</b>	<b>0,49</b>	<b>0,56</b>	<b>24,5</b>	<b>315</b>	<b>420,0</b>	<b>420,0</b>	<b>105,0</b>	<b>6,3</b>	<b>420,0</b>
		<b>Полдник</b>													
	Бифалайф	200,00	3,70	2,50	3,50	98,00	0,06	0,11	1,00	0,00	87,94	98,00	5,83	0,22	41,00
ТТК№69	Булочка домашняя	70,00	4,90	6,70	25,80	122,00	0,06	0,03	1,40	80	14,16	12,00	8,17	0,70	48,00
	Фрукт	160,00	0,40	0,00	9,00	52,00	0,02	0,02	4,60	10	17,90	10,00	16,00	0,88	31,00
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>9,0</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>272,0</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>7,0</b>	<b>90</b>	<b>120,0</b>	<b>120,0</b>	<b>30,0</b>	<b>1,8</b>	<b>120,0</b>
	<b>Всего</b>		<b>63,0</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1904,0</b>	<b>0,98</b>	<b>1,12</b>	<b>49,0</b>	<b>630</b>	<b>840,0</b>	<b>840,0</b>	<b>210,0</b>	<b>12,6</b>	<b>840,0</b>

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г		ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	<b>Второй день</b>														
	<b>Завтрак</b>														
ТТК№65	Запеканка из творога с рисом	230,00	19,50	22,20	15,97	352,10	0,25	0,31	13,50	205	250,68	126,56	37,81	0,28	213,72
ТТК№94	Повидло или соус из кураги	70,00	0,00	0,00	25,98	117,20	0,00	0,00	1,40	10	9,27	7,65	1,35	1,82	48,06
ТТК №46	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,08	2,60	0,00	8,05	9,79	5,24	0,00	36,66
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>22,5</b>	<b>23,0</b>	<b>95,75</b>	<b>680,0</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>225</b>	<b>300,0</b>	<b>300,0</b>	<b>75,0</b>	<b>4,5</b>	<b>300</b>
	<b>Обед</b>														
ТТК№5	Овощи соленые порциями/огурец/	25,00	0,20	0,00	0,43	3,25	0,00	0,00	1,25	100	5,75	3,00	3,60	0,15	35,25
ТТК№17	Суп лапша домашняя с птицей	250/10	7,00	7,00	13,32	151,90	0,05	0,07	1,30	70	30,53	16,89	12,81	0,37	92,47
ТТК№35	Овощи тушеные с мясом	200,00	17,30	23,54	41,69	386,41	0,20	0,478	4,16	63	186,22	171,37	22,13	1,72	86,66
	Сок	200,00	0,00	0,00	23,00	90,00	0,00	0,00	1,80	0,00	16,00	14,00	10,00	0,20	201,998
	Хлеб пшеничный йодированный	60,00	3,36	0,96	45,36	174,84	0,100	0,012	0,000	12	38,4	164,34	36,72	2,88	1,872
	Хлеб ржано-пшеничный	70,00	3,64	0,70	10,25	145,60	0,14	0,00	15,99	70	143,10	50,40	19,74	0,98	1,75
	<b>Итого</b>	<b>815</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>952,0</b>	<b>0,49</b>	<b>0,56</b>	<b>24,5</b>	<b>315</b>	<b>420,0</b>	<b>420,0</b>	<b>105,0</b>	<b>6,3</b>	<b>420,0</b>
	<b>Полдник</b>														
	Фрукт	160	0,40	-	11,80	52,00	0,04	0,02	2,62	0,00	15,21	15,18	4,38	0,20	38,90
	Молоко	200	3,30	2,50	3,50	98,00	0,05	0,09	3,25	40	82,36	79,92	14,99	0,70	45,60
ТТК№70	Булочка творожная	75	5,30	6,70	23,00	122,00	0,05	0,05	1,13	50	22,43	24,90	10,63	0,90	35,50
	<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>9,0</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>272,0</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>7,0</b>	<b>90</b>	<b>120,0</b>	<b>120,0</b>	<b>30,0</b>	<b>1,8</b>	<b>120,0</b>
	<b>Всего</b>	<b>63,0</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1904,0</b>	<b>0,98</b>	<b>1,12</b>	<b>49,0</b>	<b>630</b>	<b>840,0</b>	<b>840,0</b>	<b>210,0</b>	<b>12,6</b>	<b>840,0</b>	

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углев- оды г	Энергетич ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				
							В1, мг	В2 мг	С мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
	Третий день														
	Завтрак														
ТТК№34	Шницель мясной	100,00	13,10	16,40	17,40	265,70	0,11	0,145	1,17	90	247,93	45,27	8,97	0,96	111,96
ТТК№21	Гречка отварная	180,00	4,40	4,60	23,37	186,10	0,13	0,11	2,60	125	9,25	81,45	25,86	1,03	138,52
ТТК №29	Соус томатный с овощами	20,00	2,00	1,20	1,18	17,50	0,01	0,055	11,13	00	2,77	7,49	4,33	0,11	11,30
ТТК№47	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,08	2,60	00	8,05	9,79	5,24	0,00	36,66
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56
	Итого	<b>550</b>	<b>22,5</b>	<b>23,0</b>	<b>95,75</b>	<b>680,0</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>225</b>	<b>300,0</b>	<b>300,0</b>	<b>75,0</b>	<b>4,5</b>	<b>300</b>
	Обед														
ТТК №4	Овощи натурал. свежие порциями- помидор	25,00	0,05	0,23	0,98	4,50	0,002	0,00	3,15	90	2,50	6,00	2,75	0,09	29,25
ТТК №14	Рассольник со сметаной	250,00	6,83	8,64	19,37	177,93	0,023	0,26	1,54	00	56,94	87,23	6,46	0,75	21,34
ТТК№42	Птица "Золотистая"	100,00	12,12	12,44	11,38	191,88	0,075	0,00	0,015	90	43,00	116,77	29,68	0,43	158,57
ТТК№22	Картофельное пюре с маслом	180,00	5,12	9,34	23,32	159,49	0,15	0,18	0,19	30	44,23	0,00	0,00	0,34	56,40
2005г/349 Москва	Компот из смеси с/фруктов	200,00	0,68	0,00	30,22	116,50	0,00	0,11	3,17	20	105,00	0,00	14,21	0,50	151,00
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56
	Хлеб ржано- пшеничный	75,00	3,90	0,75	10,98	156,00	0,14	0,00	16,435	75	136,33	54,00	21,30	1,79	1,88
	Итого	<b>880</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>952,0</b>	<b>0,49</b>	<b>0,56</b>	<b>24,5</b>	<b>315</b>	<b>420,0</b>	<b>420,0</b>	<b>105,0</b>	<b>6,3</b>	<b>420,0</b>
	Полдник														
	Кефир	200,00	3,30	2,50	3,50	98,00	0,06	0,10	1,40	00	87,91	86,00	5,83	0,19	41,00
ТТК№81	Ватрушка с сыром	75,00	5,30	6,70	25,80	122,00	0,06	0,04	1,20	80	15,70	24,00	11,17	1,20	48,00
	Фрукт	160,00	0,40	0,00	9,00	52,00	0,02	0,02	4,40	10	16,39	10,00	13,00	0,41	31,00
	Итого	<b>435</b>	<b>9,0</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>272,0</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>7,0</b>	<b>90</b>	<b>120,0</b>	<b>120,0</b>	<b>30,0</b>	<b>1,8</b>	<b>120,0</b>
	Всего		<b>63,0</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1904,0</b>	<b>0,98</b>	<b>1,12</b>	<b>49,0</b>	<b>630</b>	<b>840,0</b>	<b>840,0</b>	<b>210,0</b>	<b>12,6</b>	<b>840,0</b>

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г		ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
<b>Четвертый день</b>		<b>Завтрак</b>														
ТТК№58	Каша жидкая молочная из риса с маслом	250,00	8,64	13,14	28,99	327,16	0,21	0,310	16,85	160	176,10	77,66	24,34	1,31	145,858	
ТТК№62	Яйцо вареное	1/50	7,00	6,40	0,40	88,00	0,02	0,008	0,00	43	25,10	13,00	6,94	0,22	78,67	
ТТК№50	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,50	2,50	21,00	90,00	0,02	0,07	0,65	10	60,40	45,00	7,00	0,09	73,60	
	Хлеб пшеничный йодированный	60,00	3,36	0,96	45,36	174,84	0,100	0,012	0,000	12	38,40	164,34	36,72	2,88	1,872	
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>22,5</b>	<b>23,0</b>	<b>95,75</b>	<b>680,0</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>225</b>	<b>300,0</b>	<b>300,0</b>	<b>75,0</b>	<b>4,5</b>	<b>300</b>	
		<b>Обед</b>														
ТТК№7	Салат "Здоровье"	100,00	4,20	5,40	5,00	78,00	0,03	0,03	1,13	100	42,30	29,70	8,40	0,14	52,00	
ТТК№15	Суп картофельный с рыбными консервами	250/10	9,90	6,50	20,36	208,50	0,12	0,14	1,69	120	47,70	64,80	14,30	0,30	58,28	
ТТК№30	Азу	200,00	10,57	18,75	39,31	280,80	0,08	0,21	1,92	00	68,57	92,60	12,40	0,97	117,88	
2005г./388 Москва	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,13	0,00	20,60	83,00	0,02	0,17	3,33	10	93,10	22,90	18,00	0,70	188,40	
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56	
	Хлеб ржано-пшеничный	75,00	3,90	0,75	10,98	156,00	0,14	0,00	16,43	75	136,33	54,00	21,30	1,79	1,88	
	<b>Итого</b>	<b>885</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>952,0</b>	<b>0,49</b>	<b>0,56</b>	<b>24,5</b>	<b>315</b>	<b>420,0</b>	<b>420,0</b>	<b>105,0</b>	<b>6,3</b>	<b>420,0</b>	
		<b>Полдник</b>														
	Фрукт	160,00	0,40	0,00	9,00	26,30	0,02	0,02	4,18	10	36,39	44,00	13,00	0,41	15,65	
	Сок	200,00	0,00	0,00	17,40	90,00	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	89,40	
ТТК№71	Крендель сахарный	75,00	8,60	9,20	11,90	155,70	0,12	0,14	1,02	80	67,61	62,00	7,00	1,19	14,95	
	<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>9,0</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>272,0</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>7,0</b>	<b>90</b>	<b>120,0</b>	<b>120,0</b>	<b>30,0</b>	<b>1,8</b>	<b>120,0</b>	
	<b>Всего</b>	<b>63,0</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1904,0</b>	<b>0,98</b>	<b>1,12</b>	<b>49,0</b>	<b>630</b>	<b>840,0</b>	<b>840,0</b>	<b>210,0</b>	<b>12,6</b>	<b>840,0</b>		

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет

№ п/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г		ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Пятый день	Завтрак													
	Йогурт	200,00	3,3	2,5	3,5	98	0,06	0,1	1,4	00	87,91	86	5,83	0,712	41
ТТК №66	Макароны запеченные с сыром	200	17,32	20,02	53,57	429,58	0,21	0,14	13,5	219	185,29	112,34	45,55	2,91	221,402
ТТК№47	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,08	2,60	0,00	8,05	9,79	5,24	0,00	36,66
	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	1,68	0,48	22,68	87,42	0,08	0,080	0,00	6	18,75	91,87	18,38	0,878	0,938
	Итого	<b>630</b>	<b>22,5</b>	<b>23,0</b>	<b>95,75</b>	<b>680,0</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>225</b>	<b>300,0</b>	<b>300,0</b>	<b>75,0</b>	<b>4,5</b>	<b>300</b>
		Обед													
ТТК№4	Овощи натуральные свежие(помидор)	20,00	0,04	0,18	0,78	3,6	0,00	0,00	2,74	70	2,00	4,80	2,20	0,06	23,40
ТТК№13	Борщ "Сибирский" со сметаной	250,00	5,94	5,13	23,05	218,60	0,08	0,09	1,44	30	87,33	73,83	6,44	0,09	59,46
ТТК№31	Биточки мясные	100,00	13,08	12,84	13,47	162,15	0,00	0,282	0,00	72	74,77	71,36	10,20	0,25	79,67
ТТК№27	Рагу из овощей	180,00	6,30	12,76	25,77	179,39	0,20	0,16	1,98	45	83,85	64,66	21,12	0,110	73,59
ТТК№52	Компот из изюма	200,00	0,68	0,00	31,22	136,50	0,00	0,02	2,17	20	15,00	33,75	22,23	2,96	181,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,08	0,64	30,24	116,56	0,08	0,008	0,000	8	25,60	124,80	24,48	1,92	1,25
	Хлеб ржано-пшеничный	65,00	3,38	0,65	9,52	135,20	0,13	0,00	16,17	70	131,45	46,80	18,33	0,91	1,63
	Итого	<b>855</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>952,0</b>	<b>0,49</b>	<b>0,56</b>	<b>24,5</b>	<b>315</b>	<b>420,0</b>	<b>420,0</b>	<b>105,0</b>	<b>6,3</b>	<b>420,0</b>
		Полдник													
	Кефир	200,00	3,30	2,50	3,50	98,00	0,06	0,10	1,40	0,00	87,91	86,00	5,83	0,19	41,00
ТТК№73	Булочка российская	75,00	5,30	6,70	25,80	147,70	0,06	0,04	1,42	80	14,16	12,00	8,17	0,70	63,35
	Фрукт	160,00	0,40	0,00	9,00	26,30	0,02	0,02	4,18	10	17,93	22,00	16,00	0,91	15,65
	Итого	<b>435</b>	<b>9,0</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>272,0</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>7,0</b>	<b>90</b>	<b>120,0</b>	<b>120,0</b>	<b>30,0</b>	<b>1,8</b>	<b>120,0</b>
	Всего		<b>63,0</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1904,0</b>	<b>0,98</b>	<b>1,12</b>	<b>49,0</b>	<b>630</b>	<b>840,0</b>	<b>840,0</b>	<b>210,0</b>	<b>12,6</b>	<b>840,0</b>

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет.

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г		ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>Шестой день</b>		<b>Завтрак</b>													
ТТК№1	Вареники с картофелем, отварные с маслом из полуфабрикатов, промышленного производства (мороженые)	250,00	13,00	14,72	29,90	337,30	0,17	0,16	5,69	110	182,50	85,90	24,30	1,69	219,36
	Кондитерские изделия	50,00	0,34	3,12	0,00	90,96	0,01	0,18	11,24	85	6,81	0,00	3,78	0,38	32,37
ТТК№51	Какао с молоком	200,00	6,36	4,36	28,05	106,04	0,07	0,05	0,57	20	78,69	58,10	16,32	0,03	46,71
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>22,5</b>	<b>23,0</b>	<b>95,75</b>	<b>680,0</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>225</b>	<b>300,0</b>	<b>300,0</b>	<b>75,0</b>	<b>4,5</b>	<b>300</b>
		<b>Обед</b>													
ТТК №11	Салат «Свеколка»	100,00	1,22	3,50	4,30	75,70	0,025	0,040	1,38	0,00	32,14	28,80	8,18	0,200	85,33
ТТК №19	Суп картофельный с гречневой крупой и птицей	250/20	9,03	9,12	12,70	166,30	00	0,05	0,85	27	21,13	88,94	10,40	0,250	131,26
ТТК №45	Тефтели рыбные в сметанном соусе	100,00	10,33	13,40	7,24	146,05	0,18	0,14	3,04	188	48,23	29,10	7,68	0,13	0,00
ТТК №25	Перловка отварная рассыпчатая	180,00	4,32	4,68	40,16	185,65	0,025	0,15	0,00	20	9,80	41,86	7,40	1,32	0,00
ТТК№54	Компот из кураги	200,00	0,16	0,00	21,60	87,00	0,02	0,17	3,24	0,00	133,60	24,90	21,00	0,70	200,10
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56
	Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	70,00	3,64	0,70	10,25	145,60	0,14	0,00	15,99	70	143,10	50,40	19,74	1,30	1,75
	<b>Итого</b>	<b>970</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>952,0</b>	<b>0,49</b>	<b>0,56</b>	<b>24,5</b>	<b>315</b>	<b>420,0</b>	<b>420,0</b>	<b>105,0</b>	<b>6,3</b>	<b>420,0</b>
		<b>Полдник</b>													
	Молоко	200,00	3,30	2,50	3,50	98,00	0,05	0,09	3,25	40	82,36	79,92	14,99	0,70	45,60
ТТК№74	Ватрушка с повидлом	75,00	5,30	6,70	23,00	122,00	0,05	0,05	1,13	50	22,43	24,90	10,63	0,90	35,50
	Фрукт	160,00	0,40	-	11,80	52,00	0,04	0,02	2,62	0,00	15,21	15,18	4,38	0,20	38,90
	<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>9,0</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>272,0</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>7,0</b>	<b>90</b>	<b>120,0</b>	<b>120,0</b>	<b>30,0</b>	<b>1,8</b>	<b>120,0</b>
	<b>Всего</b>		<b>63,0</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1904,0</b>	<b>0,98</b>	<b>1,12</b>	<b>49,0</b>	<b>630</b>	<b>840,0</b>	<b>840,0</b>	<b>210,0</b>	<b>12,6</b>	<b>840,0</b>

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет.

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев-оды	Энергетич. ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г		ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	<b>Седьмой день</b>	<b>Завтрак</b>													
ТТК№60	Каша манная на молоке с маслом	250	9,42	13,79	33,99	331,16	0,23	0,3	0,00	106	156,38	101,715	22,35	1,537	174,098
ТТК № 63	Сыр порциями	10	2,52	1,85	0,00	21	0,00	0,005	0,18	64	72,07	0,00	3,75	0,053	8,7
ТТК № 62	Яйцо вареное	1/50	7,00	6,40	0,40	88,00	0,02	0,008	0,00	43	25,10	13,00	6,94	0,22	78,67
ТТК №47	Чай с сахаром с лимоном	200/15	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,075	17,32	0,000	8,05	9,785	5,24		36,66
	Хлеб пшеничный йодированный	60,00	3,36	0,96	45,36	174,84	0,100	0,012	0,000	12	38,40	175,50	36,72	2,69	1,872
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>22,5</b>	<b>23,0</b>	<b>95,75</b>	<b>680,0</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>225</b>	<b>300,0</b>	<b>300,0</b>	<b>75,0</b>	<b>4,5</b>	<b>300</b>
		<b>Обед</b>													
ТТК №5	Овощи соленые порциями/огурец/	25,00	0,20	0,00	0,425	3,25	0,00	0,00	1,25	117	5,75	3,20	3,20	0,15	35,25
ТТК№17	Суп лапша домашняя с птицей	250/10	7,00	7,00	13,32	151,90	0,05	0,07	1,30	70	30,53	16,89	12,81	0,37	92,47
ТТК№ 36	Плов из говядины	200,00	16,36	23,49	23,745	349,51	0,20	0,368	2,345	21	103,99	181,57	16,76	0,61	137,528
ТТК№ 55	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,68	0,00	30,22	116,50	0,00	0,11	3,17	20	105,00	0,00	14,21	0,50	151,00
	Хлеб пшеничный йодированный	70,00	3,36	0,96	55,36	174,84	0,100	0,012	0,000	12	38,40	164,34	36,72	2,88	1,872
	Хлеб ржано-пшеничный	75,00	3,90	0,75	10,98	156,00	0,14	0,00	16,435	75	136,33	54,00	21,30	1,79	1,88
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>952,0</b>	<b>0,49</b>	<b>0,56</b>	<b>24,5</b>	<b>315</b>	<b>420,0</b>	<b>420,0</b>	<b>105,0</b>	<b>6,3</b>	<b>420,0</b>
		<b>Полдник</b>													
	Сок	200,00	0,00	0,00	11,80	92	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	79,60
ТТК№72	Рулет с сыром	70,00	8,60	9,20	17,50	128	0,10	0,14	2,58	90	88,79	90,82	15,62	1,40	19,80
	Фрукт	160,00	0,40	-	9,00	52,00	0,04	0,02	2,62	00	15,21	15,18	4,38	0,20	20,60
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>9,0</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>272,0</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>7,0</b>	<b>90</b>	<b>120,0</b>	<b>120,0</b>	<b>30,0</b>	<b>1,8</b>	<b>120,0</b>
	<b>Всего</b>		<b>63,0</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1904,0</b>	<b>0,98</b>	<b>1,12</b>	<b>49,0</b>	<b>630</b>	<b>840,0</b>	<b>840,0</b>	<b>210,0</b>	<b>12,6</b>	<b>840,0</b>



Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет.

№ п/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	
	Восьмой день	Завтрак														
ТТК№65	Запеканка из творога с рисом	230,00	19,50	22,20	6,97	352,10	0,25	0,31	13,50	205	250,68	126,56	37,81	0,28	213,72	
ТТК№94	Соус из кураги или повидло	70,00	0,00	0,00	34,98	117,20	0,00	0,00	1,40	10	9,27	7,65	1,35	1,82	48,06	
ТТК№47	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,08	2,60	0,00	8,05	9,79	5,24	0,00	36,66	
	Хлеб –пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56	
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>22,5</b>	<b>23,0</b>	<b>95,75</b>	<b>680,0</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>225</b>	<b>300,0</b>	<b>300,0</b>	<b>75,0</b>	<b>4,5</b>	<b>300</b>	
		Обед														
ТТК№2	Горошек зеленый припущенный	25,00	0,90	0,000	2,45	13,75	0,025	0,012	1,08	110	1,40	13,58	0,025	0,10	0,125	
ТТК№12	Борщ с картофелем капустой со сметаной	250,00	6,56	11,05	27,38	205,13	0,064	0,177	4,63	25	67,73	44,08	10,645	0,080	155,65	
ТТК№43	Рыба запеченная по-гречески	110,00	11,66	10,10	12,76	152,79	0,011	0,179	0,365	63	115,91	130	26,31	0,220	124,473	
ТТК№22	Пюре картофельное с маслом	180,00	5,12	9,34	23,32	159,49	0,15	0,180	0,19	30	44,23	0,00	0,00	0,34	56,40	
	Сок	200,00	0,00	0,00	11,80	90,00	0,00	0,00	1,80	0,00	16,00	14,00	10,00	0,89	79,60	
	Хлеб пшеничный йодированный	60,00	3,36	0,96	45,36	174,84	0,100	0,012	0,000	12	38,40	164,34	36,72	2,88	1,872	
	Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	75,00	3,90	0,75	10,98	156,00	0,14	0,00	16,435	75	136,33	54,00	21,30	1,79	1,88	
	<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>952,0</b>	<b>0,49</b>	<b>0,56</b>	<b>24,5</b>	<b>315</b>	<b>420,0</b>	<b>420,0</b>	<b>105,0</b>	<b>6,3</b>	<b>420,0</b>	
		Полдник														
	Молоко	200,00	3,30	2,50	3,50	98,00	0,05	0,09	1,15	30	82,36	79,92	14,99	0,70	45,60	
ТТК№76	Булочка летная	75,00	5,30	6,70	25,80	147,70	0,07	0,05	1,67	50	22,21	29,90	5,61	0,80	48,73	
	Фрукт	160,00	0,40	0,00	9,00	26,30	0,02	0,02	4,18	10	15,43	10,18	9,40	0,30	25,67	
	<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>9,0</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>272,0</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>7,0</b>	<b>90</b>	<b>120,0</b>	<b>120,0</b>	<b>30,0</b>	<b>1,8</b>	<b>120,0</b>	
	<b>Всего</b>		<b>63,0</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1904,0</b>	<b>0,98</b>	<b>1,12</b>	<b>49,0</b>	<b>630</b>	<b>840,0</b>	<b>840,0</b>	<b>210,0</b>	<b>12,6</b>	<b>840,0</b>	

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев-оды	Энергетич. ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г		ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Девятый день	Завтрак													
ТТК№95	Голубцы ленивые в соусе	100,00	14,93	17,23	11,88	251,10	0,05	0,21	0,24	105	171,24	59,83	19,60	1,77	152,09
ТТК №96	Макароны отварные	200,00	5,29	5,13	37,63	247,34	0,22	0,105	0,00	110	95,11	105,58	25,68	0,81	110
ТТК №46	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,075	17,26	0,00	8,05	9,79	5,24	0,00	36,66
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,08	0,64	30,24	116,56	0,08	0,01	0,00	10	25,60	124,80	24,48	1,92	1,25
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>22,5</b>	<b>23,0</b>	<b>95,75</b>	<b>680,0</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>225</b>	<b>300,0</b>	<b>300,0</b>	<b>75,0</b>	<b>4,5</b>	<b>300</b>
		Обед													
ТТК№1	Винегрет овощной	100,00	2,16	5,16	7,00	70,00	0,02	0,03	3,42	0,00	34,29	39,78	12,16	0,03	58,34
ТТК№15	Суп картофельный с рыбными консервами	250/10	9,90	6,50	20,36	208,50	0,12	0,14	1,69	120	47,70	64,80	14,30	0,30	58,28
ТТК№ 33	Жаркое домашнему	200,00	13,00	19,04	15,78	292,20	0,11	0,38	1,60	115	136,91	95,02	18,20	2,49	98,07
	Сок	200,00	0,00	0,00	22,50	90,00	0,00	0,00	1,80	0,00	26,00	14,00	10,00	0,10	202,00
	Батон нарезной	70,00	2,80	0,80	58,16	145,70	0,10	0,01	0,00	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56
	Хлеб ржано-пшеничный	70,00	3,64	0,70	10,25	145,60	0,14	0,00	15,99	70	143,10	50,40	19,74	0,98	1,75
	<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>952,0</b>	<b>0,49</b>	<b>0,56</b>	<b>24,5</b>	<b>315</b>	<b>420,0</b>	<b>420,0</b>	<b>105,0</b>	<b>6,3</b>	<b>420,0</b>
		Полдник													
	Йогурт	200,00	3,30	2,50	3,50	98,00	0,06	0,1	1,4	00	87,91	86,0	5,83	0,712	41,0
ТТК № 97	Ватрушка с творогом	75,00	5,30	6,70	23,00	122,00	0,04	0,04	2,98	90	16,88	18,82	19,79	0,888	40,1
	Фрукт	160,00	0,40	-	11,80	52,00	0,04	0,02	2,62	0,00	15,21	15,18	4,38	0,20	38,90
	<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>9,0</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>272,0</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>7,0</b>	<b>90</b>	<b>120,0</b>	<b>120,0</b>	<b>30,0</b>	<b>1,8</b>	<b>120,0</b>
	<b>Всего</b>		<b>63,0</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1904,0</b>	<b>0,98</b>	<b>1,12</b>	<b>49,0</b>	<b>630</b>	<b>840,0</b>	<b>840,0</b>	<b>210,0</b>	<b>12,6</b>	<b>840,0</b>

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет.

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
	Десятый день	<b>Завтрак</b>													
ТТК№59	Каша жидкая на молоке из пшена с маслом	250,00	8,64	13,14	28,99	327,16	0,21	0,312	16,85	165	176,10	77,66	24,34	1,31	145,86
ТТК№62	Яйцо вареное	1/50	7,00	6,40	0,40	88,00	0,02	0,008	0,00	40	25,10	13,00	6,94	0,22	78,67
ТТК№50	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,50	2,50	21,00	90,00	0,02	0,07	0,65	10	60,40	45,00	7,00	0,09	73,60
	Хлеб пшеничный йодированный	60,00	3,36	0,96	45,36	174,84	0,10	0,01	0,00	10	38,40	164,34	36,72	2,88	1,87
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>22,5</b>	<b>23,0</b>	<b>95,75</b>	<b>680,0</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>225</b>	<b>300,0</b>	<b>300,0</b>	<b>75,0</b>	<b>4,5</b>	<b>300</b>
		<b>Обед</b>													
ТТК №4	Овощи натуральные свежие/ помидор порциями	23,00	0,05	0,20	0,88	4,00	0,002	0,00	3,15	60	2,20	5,00	2,75	0,08	28,25
ТТК№14	Рассольник со сметаной	250,00	6,83	8,64	19,37	177,93	0,023	0,26	1,54	00	56,94	87,23	6,46	0,75	21,34
ТТК№39	Печень тушенная в сметанном соусе	100,00	13,88	17,31	21,51	216,07	0,083	0,016	5,89	50	64,56	18,62	0,00	0,43	28,60
ТТК№21	Гречка отварная	180,00	4,40	4,60	23,37	186,10	0,132	0,114	2,60	125	9,25	81,45	25,86	1,03	138,52
ТТК№54	Компот из кураги	200,00	0,16	0,00	21,60	87,00	0,02	0,16	3,24	00	133,60	24,90	21,00	0,70	200,10
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,00	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56
	Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	65,00	3,38	0,65	9,52	135,20	0,13	0,00	8,08	70	121,45	46,80	18,33	0,91	1,63
	<b>Итого</b>	<b>868,00</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>952,00</b>	<b>0,49</b>	<b>0,56</b>	<b>24,50</b>	<b>315</b>	<b>420,00</b>	<b>420,00</b>	<b>105,00</b>	<b>6,30</b>	<b>420,00</b>
		<b>Полдник</b>													
	Сок	200,00	0,00	0,00	11,80	92,00	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	79,60
ТТК №72	Рулет с сыром	70,00	8,60	9,20	17,50	128,00	0,10	0,14	2,58	90	88,79	90,82	15,62	1,40	19,80
	Фрукт	160,00	0,40	-	9,00	52,00	0,04	0,02	2,62	00	15,21	15,18	4,38	0,20	20,60
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>9,0</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>272,0</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>7,0</b>	<b>90</b>	<b>120,0</b>	<b>120,0</b>	<b>30,0</b>	<b>1,8</b>	<b>120,0</b>
	<b>Всего</b>		<b>63,0</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1904,0</b>	<b>0,98</b>	<b>1,12</b>	<b>49,0</b>	<b>630</b>	<b>840,0</b>	<b>840,0</b>	<b>210,0</b>	<b>12,6</b>	<b>840,0</b>

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет.

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев-оды	Энергетич-ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
Одиннадцатый день		Завтрак													
	Творожная масса	100,00	12,67	14,94	4,42	198,68	006	0246	14,9	134	165,5	43,86	11,245	006	147,14
ТТК№51	Макаронные изделия отварные с маслом	190,00	6,27	7,1	29,97	241,48	019	0062	00	79	88,05	82,01	21,795	1,56	114,328
ТТК №47	Чай с сахаром	200,00	02	00	16	65	00	008	2,6	00	8,05	9,79	5,24	00	36,66
	Хлеб пшеничный йодированный	60,00	3,36	0,96	45,36	174,84	010	0012	00	12	38,4	164,34	36,72	2,88	1,872
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>22,5</b>	<b>23,0</b>	<b>95,75</b>	<b>680,0</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>225</b>	<b>300,0</b>	<b>300,0</b>	<b>75,0</b>	<b>4,5</b>	<b>300</b>
		Обед													
ТТК№4	Овощи натуральные свежие/огурец порциями	30,00	0,38	0,00	1,00	5,47	0,00	0,00	1,05	00	4,80	6,83	5,25	0,11	44,10
ТТК№13	Борщ "Сибирский" со сметаной	250,00	5,94	5,13	23,05	218,60	0,08	0,09	1,44	30	87,33	73,83	6,44	0,09	59,46
ТТК№41	Птица тушенная в кисло-сладком соусе	100,00	7,13	15,74	13,44	187,55	0,03	0,21	2,97	195	87,14	52,38	14,71	1,16	21,70
ТТК№26	Пюре гороховое	180,00	11,35	9,78	25,28	148,68	0,14	0,25	0,00	00	46,40	62,96	16,70	0,65	195,30
	Сок	200,00	0,00	0,00	22,50	90,00	0,00	0,00	2,60	00	26,00	14,00	10,00	0,10	96,00
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,00	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56
	Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	75,00	3,90	0,75	10,98	156,00	0,14	0,00	16,44	80	136,33	54,00	21,30	1,79	1,88
	<b>Итого</b>	<b>885</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>952,0</b>	<b>0,49</b>	<b>0,56</b>	<b>24,5</b>	<b>315</b>	<b>420,0</b>	<b>420,0</b>	<b>105,0</b>	<b>6,3</b>	<b>420,0</b>
		Полдник													
	Бифилайф	200,00	3,70	2,50	3,50	98,00	0,06	0,11	1,00	00	87,94	98,00	5,83	0,22	41,00
ТТК № 69	Булочка домашняя	70,00	4,90	6,70	25,80	122,00	0,06	0,03	1,40	80	14,16	12,00	8,17	0,70	48,00
	Фрукт	160,00	0,40	0,00	9,00	52,00	0,02	0,02	4,60	10	17,90	10,00	16,00	0,88	31,00
	<b>Итого</b>	<b>430,00</b>	<b>9,00</b>	<b>9,20</b>	<b>38,30</b>	<b>272,00</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>7,00</b>	<b>90</b>	<b>120,00</b>	<b>120,00</b>	<b>30,00</b>	<b>1,80</b>	<b>120,00</b>
	<b>Всего</b>	<b>-</b>	<b>63,00</b>	<b>64,40</b>	<b>268,10</b>	<b>1904,00</b>	<b>0,98</b>	<b>1,12</b>	<b>49,00</b>	<b>630</b>	<b>840,00</b>	<b>840,00</b>	<b>210,00</b>	<b>12,6</b>	<b>840,00</b>

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев-оды	Энергетич. ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г		ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Двенадцатый день		Завтрак													
ТТК№58	Каша жидкая молочная из риса с маслом	250,00	8,64	13,14	28,99	327,16	0,21	0,31	16,85	155	176,10	77,66	24,34	1,31	145,86
	Кондитерские изделия	60,00	7,56	6,56	7,96	117,14	0,02	0,01	0,00	50	31,50	21,34	13,06	0,70	78,98
ТТК№50	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,50	2,50	21,00	90,00	0,02	0,07	0,65	10	60,40	45,00	7,00	0,09	73,60
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,00	10	32,00	156	30,60	2,40	1,56
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>22,5</b>	<b>23,0</b>	<b>95,75</b>	<b>680,0</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>225</b>	<b>300,0</b>	<b>300,0</b>	<b>75,0</b>	<b>4,5</b>	<b>300</b>
		Обед													
ТТК № 6	Салат «Витаминный»	100,00	1,60	4,00	8,90	81,70	0,025	0,03	0,50	0,00	7,40	16,60	4,98	0,78	29,15
ТТК № 16	Суп картофельный рисовый	250,00	7,55	7,14	24,10	179,13	0,115	0,10	0,17	135	16,62	53,90	5,76	0,77	161,10
ТТК№20	Птица отварная для первого блюда	5,00	0,36	0,06	0,00	1,95	0,010	0,15	0,04	0,00	1,26	25,78	1,59	0,03	31,60
ТТК№44	Поджарка из рыбы	110,00	8,24	10,85	7,30	147,00	0,085	0,14	3,44	100	131,11	17,10	19,87	0,87	194,84
ТТК№ 23	Капуста тушенная	180,00	7,21	8,65	10,70	133,92	0,015	0,12	3,59	0,00	79,11	76,98	17,26	0,42	0,00
Сборник 2004г. рец. 648 – М.	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200,00	0,10	0,00	35,00	117,00	0,000	0,01	0,77	0,00	9,40	23,24	5,20	0,05	0,00
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,00	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56
	Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	70,00	3,64	0,70	10,25	145,60	0,14	0,00	15,99	70	143,10	50,40	19,74	0,98	1,75
	<b>Итого</b>	<b>965</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>952,0</b>	<b>0,49</b>	<b>0,56</b>	<b>24,5</b>	<b>315</b>	<b>420,0</b>	<b>420,0</b>	<b>105,0</b>	<b>6,3</b>	<b>420,0</b>
		Полдник													
	Фрукт	160,00	0,40	0,00	9,00	26,30	0,02	0,02	4,18	10	36,39	44,00	13,00	0,41	15,65
	Сок	200,00	0,00	0,00	17,40	90,00	0,00	0,00	1,80	0,00	16,00	14,00	10,00	0,20	89,40
ТТК№71	Крендель сахарный	75,00	8,60	9,20	11,90	155,70	0,12	0,14	1,02	80	67,61	62,00	7,00	1,19	14,95
	<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>9,0</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>272,0</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>7,0</b>	<b>90</b>	<b>120,0</b>	<b>120,0</b>	<b>30,0</b>	<b>1,8</b>	<b>120,0</b>
	<b>Всего</b>		<b>63,0</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1904,0</b>	<b>0,98</b>	<b>1,12</b>	<b>49,0</b>	<b>630</b>	<b>840,0</b>	<b>840,0</b>	<b>210,0</b>	<b>12,6</b>	<b>840,0</b>