СОГЛАСОВАНО:
Директор
МБОУ ЦО № 6
_____М.С.Давыденко
«31» августа 2023г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ООО «Комбинат питания ЖБК-1»
_____Г.А. Крапивина
«31» августа 2023г.

ПРИМЕРНОЕ

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПИТАНИЕМ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА БЕЛГОРОДА
(Школа 6)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ.

ООО «Комбинат питания –ЖБК-1»

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания

Для обеспечения питанием учащихся общеобразовательных учреждений города Белгорода

Возрастная категория 12-18 лет

			Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества			
Наименование	№ Рецептуры или Технологической карты	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
1 день														
Омлет с зеленым горошком	233/2015	1/170/30	21.9	17.3	5.4	264.5	0.2	12	0.3	0.6	89.7	316.4	27.6	4.2
Батон	18 ТТК	1/20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.022	0	0	0	3.8	13	2.6	0.24
Чай с сахаром	685/2004	1/200/15	0.14	0.034	15.02	61	0	0.03	0	0	3.72	5.4	2.9	0.6
Кондитерское изделие		1/20	2.4	6.1	5.4	85.7	0.015	0.06	0.04	0.03	14.1	25.2	3.63	0.14
Итого			**25.94**	**24.03**	**36.12**	**463.6**	**0.237**	**12.09**	**0.34**	**0.63**	**111**	**360**	**36.7**	**5.18**
ОБЕД														
1 день														
Салат с яблоками и морковью	49/04	1/100	0.6	3.11	4.6	48.8	0.05	12.5	0	0.35	7	13	100	0.45
Суп картофельный с гречневой крупой, зелень	138/2004	1/250/1	3.09	2.84	19.56	116.15	0.15	1	0	0.1	82	32.8	48	0.22

Филе куриное,запеченное с ананасом	ТТК	1/100	18.36	6.74	4.35	151.46	0.11	0.08	0.2	1	1.3	193	23	1.36
Макароны отварные	516/2004	1/180	18	5.9	111.8	572.4	0.2	0	0.02	0.06	30.4	133	24	2.4
Сок	ТТК	1/200	1.4	0.2	26.4	120	0.08	50	0	0.6	42	32	8	1.3
Хлеб			2.64	0.44	16.4	80.12	0.09	0	0	0	18	7	24	2
Итого			**44.09**	**19.23**	**183.1**	**1088.9**	**0.68**	**63.58**	**0.22**	**2.11**	**181**	**410.8**	**227**	**7.73**
ПОЛДНИК														
1 день														
Гренки с сахаром	ТТК	1/30	2.54	5.11	20.9	121.8	0.07	0.07	30	2.7	12.7	82	17.8	0.75
Чай с сахаром	685/2004	1/200/15	0.1	0.03	15	61	0.2	2.6	0	0.1	0	0	0	0
Фрукты		1/200	0.5	0.2	8.1	42.3	0.1	150	0	0.5	85	57.5	32.5	0.75
Итого			**3.14**	**5.34**	**44**	**225.1**	**0.37**	**152.7**	**30**	**3.3**	**97.7**	**139.5**	**50.3**	**1.5**
Всего за день			**73.17**	**48.6**	**263.2**	**1777.6**	**1.287**	**228.3**	**30.6**	**6.04**	**390**	**910.3**	**314**	**14.4**

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

ЗАВТРАК														
2 день														
Каша молочная манная, мед	311/2004	1/200/10/10	19.5	8.2	138.5	705.5	0.2	0	0.03	0.01	37.6	150.5	31.3	1.8
Бутерброд с сыром	ТТК	20/15	4.98	5	10.28	106.08	0.12	0.16	65	0.1	132	32	22	1.5
Чай черный с сахаром и лимоном	686/2004	200/15/7	0.17	0.03	15.24	61.95	0.08	0.2	0	0.6	42	32	8	0.2
Фрукты		1/100	0.9	0.2	8.1	42.3	0.1	150	0	0.5	85	57.5	32.5	0.75
Итого			**25.55**	**13.43**	**172.1**	**915.83**	**0.5**	**150.4**	**65**	**1.21**	**297**	**272**	**93.8**	**4.25**
ОБЕД														
2 день														
Салат из свеклы с сыром	32/2015	1/80	2.02	4.31	3.65	61.5	0.03	3.5	0	0.76	20.5	18.5	7.5	0.35
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	124/2004	250/10/1	2.26	5.33	9.8	96.19	0.05	10.8	0	0.8	58	200	30	1.3
Котлета "Дружба"	ТТК	1/100	21.45	17.31	13.96	297.4	0.06	2	93.3	0.44	66.6	306.6	33.3	2.4
Рис отварной	511/2004	1/180	11.5	5.9	116.5	564	0.1	0	0	0	13.6	227	75	1.5
Компот из сухофруктов	631/2004	1/200	0.42	0	22.67	92.34	0.02	5.4	0	0	12	4	4	0.8
Хлеб		1/40	2.64	0.44	18.4	80.12	0.09	0	0	0	18	7	24	2
Кондитерское изделие		1/40	1.9	1.9	14.4	90	0.07	0.07	30	2.7	12.7	82	17.8	0.75
Итого			**42.19**	**35.19**	**199.4**	**1281.6**	**0.42**	**21.77**	**123**	**4.7**	**201**	**845.1**	**192**	**9.1**

ПОЛДНИК														
2 день														
Булочка с корицей	ТТК	1/80	6.37	6.61	28.96	288.8	0.11	0.01	0	0.16	42.1	94	15.3	2.73
Йогурт		1/200	6	5	25.6	192	0.03	0.6	20	0	119	91	14	0.1
Итого			**12.37**	**11.61**	**54.56**	**480.8**	**0.14**	**0.61**	**20**	**0.16**	**161**	**185**	**29.3**	**2.83**
Всего за день			**80.11**	**60.23**	**426.1**	**2678.2**	**1.06**	**172.7**	**208**	**6.07**	**659**	**1302.1**	**315**	**16.2**

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

ЗАВТРАК														
3 день														
Запеканка из творога, мед	366/2004	1/160/10	18.9	11.4	30.3	299	0.07	0.4	0.05	0.25	161	215.7	24	0.8
Какао с молоком	693/2004	1/200	3.51	2.9	20.03	120	0.2	2.6	0	0.1	0	0	0	0
Итого			**22.41**	**14.3**	**50.33**	**419**	**0.27**	**3**	**0.05**	**0.35**	**161**	**215.7**	**24**	**0.8**
ОБЕД														
3 день														
Салат из свежей капусты	43/2004	1/80	0.9	2.7	5.5	49.7	0.013	9.05	0.08	0	26.7	17.2	9.4	0.3
Солянка из птицы	158/2004	1/250/5/1	7.91	10.3	5.96	148.24	0.02	3.5	12	1.76	20.5	18.5	7.05	0.35
Наггетсы куринные	ТТК	1/100	21.6	13.19	9.9	187.7	0.19	4.6	0	0	35	159	20	1.9
Овощи тушеные	350/2015	1/180	3.1	3.1	14.2	96.8	0.1	10.8	0.4	0.06	71.8	80.1	30.2	0.9
Чай черный с сахаром и лимоном	686/2004	200/15/7	0.197	0.041	15.21	61.98	0.002	1.15	0.01	0.6	6.18	6.72	3.6	0.62
Хлеб		1/40	2.64	0.44	16.4	80.12	0.09	0	0	0	18	7	24	2
Кондитерское изделие		1/20	1.9	9.9	14.4	90	0.07	0.07	30	2.7	12.7	82	17.8	0.75
Итого			**38.247**	**39.67**	**81.57**	**714.54**	**0.485**	**29.17**	**42.4**	**5.12**	**191**	**370.52**	**112**	**6.82**

ПОЛДНИК														
3 день														
Плюшка с сахаром	ТТК	29221	8.73	21.5	113.6	437.5	0.07	0.27	54	2.01	117	174.7	19.7	0.81
Лимонный напиток	1008/2010	1/200	0.14	0.02	24.4	98.45	0.07	1.1	30	0.1	0	0	0	0
Итого			**8.87**	**21.52**	**138**	**535.95**	**0.14**	**1.37**	**84**	**2.11**	**117**	**174.7**	**19.7**	**0.81**
Всего за день			**69.527**	**75.49**	**269.9**	**1669.5**	**0.895**	**33.54**	**126**	**7.58**	**469**	**760.92**	**156**	**8.43**

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

ЗАВТРАК														
4 день														
Каша молочная «Дружба» с маслом и сахаром	ТТК	1/200/5/10	5.46	6.24	38.02	230.07	0.09	0.03	40	1.2	108	0	0	0.71
Чай черный с сахаром и лимоном	686/2004	200/15/7	0.17	0.03	15.24	61.95	0.08	0.2	0	0.6	42	32	8	0.2
Фрукты		1/100	0.9	0.2	8.1	42.3	0.1	150	0	0.5	85	57.5	32.5	0.75
Бутерброд с сыром	3/2004	1/20/15	4.98	5.01	10.28	106.08	0.03	38	0	0.1	35	17	11	0.1
Итого			**11.51**	**11.48**	**71.64**	**440.4**	**0.3**	**188.2**	**40**	**2.4**	**270**	**106.5**	**51.5**	**1.76**
ОБЕД														
4 день														
Салат из помидоров и огурцов	15/2015	1/80	0.6	2.7	1.8	42.8	0.02	7	0	0.76	41	37	15	0.7
Суп картофельный гороховый	139/2004	1/250/1	5.94	3.45	19.42	132.3	0.15	1	0	0.1	82	32.8	48	0.22
Филе индейки с овощами	ТТК	1/100	19.4	20.5	8.8	349.2	0.11	0.08	0	1.2	1.36	234	33	1.36
Картофельное пюре	520/2004	1/180	3.6	5.2	23.3	154.6	0.1	12	0.02	0.1	43	98	33	1.2
Кисель	648/2004	1/200	0.02	0.02	19.75	79.3	0.3	8	0.4	0.2	107	92	66	1.8
Хлеб		1/40	2.64	0.44	16.4	80.12	0.09	0	0	0	18	7	24	2
Итого			**32.2**	**32.31**	**89.47**	**838.32**	**0.77**	**28.08**	**0.42**	**2.36**	**292**	**500.8**	**219**	**7.28**

ПОЛДНИК														
4 день														
Рогалик со сгущенкой	ТТК	1/80	6.2	8.8	50.9	311.7	0.06	0.11	0	23	49	84	12	0.6
Какао с молоком	693/2004	1/200	3.51	2.9	20.03	120	0.2	2.6	0	0.1	0	0	0	0
Итого			**9.71**	**11.7**	**70.93**	**431.7**	**0.26**	**2.71**	**0**	**23.1**	**49**	**84**	**12**	**0.6**
Всего за день			**53.42**	**55.49**	**232**	**1710.4**	**1.33**	**219**	**40.4**	**27.9**	**611**	**691.3**	**283**	**9.64**

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

ЗАВТРАК														
5 день														
Огурец свежий		1/90	0.2	0	0.7	3.9	0.01	2.45	0	0.01	5.95	10.5	4.9	0.18
Макаронник с мясом	ТТК	1/220	23.3	18.3	105	677	0.4	0.6	0.01	0.1	32.7	211.7	25.5	3.2
Кофейный напиток	692/2004	1/200	1.92	1.43	17.4	90.16	0.016	0.26	0.01	0.06	56.1	53.4	15.3	0.6
Хлеб		1/40	2.7	0.4	17.2	83.6	0.036	0	0	0.01	7.2	36.8	8	1.16
Итого			**27.92**	**20.13**	**139.6**	**850.76**	**0.452**	**0.86**	**0.02**	**0.18**	**96**	**301.9**	**48.8**	**4.96**
ОБЕД														
5 день														
Салат из помидоров с луком	14/2015	1/80	0.7	2.7	2.8	47.5	0.03	3.5	0	0.76	20.5	18.5	7.5	0.35
Борщ из свежей капусты со сметаной, зелень	110/2004	1/250/10/1	2.12	5.3	13.27	109.26	0.05	10.8	0	0.8	58	0	30	1.3
Поджарка	424/2004	1/75/20	17.68	18.63	13.41	456.75	0.11	2.1	0	0.18	31	261	32	3
Каша гречневая рассыпчатая	132/2004	1/180	20.6	9.1	90.6	526.1	0.5	0	0.1	0.3	32	452	303	10
Компот из свежих фруктов	631/2004	1/200	1.41	1.3	25.6	128.7	0.02	5.4	0	0	12	4	4	0.8
Хлеб		1/40	2.64	0.44	16.4	80.12	0.09	0	0	1.9	18	79	24	2
Итого			**45.15**	**37.47**	**162.1**	**1348.4**	**0.8**	**21.8**	**0.1**	**3.94**	**172**	**814.5**	**401**	**17.5**

ПОЛДНИК														
5 день														
Пицца с сосисками	ТТК	1/100	13.65	13.5	32.01	312.8	0.13	16.98	0	0.8	31	0	0	1.09
Чай с сахаром	685/2004	1/200/15	0.1	0.03	15	61	0.2	2.6	0	0.1	0	0	0	0
Итого			**13.75**	**13.53**	**47.01**	**373.8**	**0.33**	**19.58**	**0**	**0.9**	**31**	**0**	**0**	**1.09**
Всего за день			**86.82**	**71.13**	**348.7**	**2573**	**1.582**	**42.24**	**0.12**	**5.02**	**298**	**1116.4**	**449**	**23.5**

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

ЗАВТРАК														
6 день														
Омлет	229/2004	1/170	16.08	16.4	4.02	228.1	0.08	0.4	0.2	0.51	141	257	21.6	2.7
Икра кабачковая	Пром.пр	1/30	0.8	2.8	8.8	36	0.01	0.3	0	0.6	40	31	6	0.3
Бутерброд с сыром	3/2004	1/20/15	4.98	5.01	10.28	106.08	0.03	38	0	0.1	35	17	11	0.1
Чай черный с сахаром и лимоном	686/2004	200/15/7	0.17	0.03	15.24	61.95	0.08	0.2	0	0.6	42	32	8	0.2
Кондитерское изделие		1/50	1	2.3	47.2	45	0.06	0.11	0	23	49	84	12	0.6
Итого			**23.03**	**26.54**	**85.54**	**477.13**	**0.26**	**39.01**	**0.2**	**24.8**	**307**	**421**	**58.6**	**3.9**
ОБЕД														
6 день														
Салат с яблоками и морковью	49/04	1/80	0.6	3.11	6.6	48.8	0.05	12.5	0	0.35	7	13	100	0.45
Суп картофельный с макаронными изделиями, зелень	140/2004	1/250/1	2.93	2.64	20.9	119.07	0.17	0.9	62	0.9	38	121	18	1.7
Цыплята запеченные	ТТК	1/125	33.6	34.3	18.09	469.9	0.19	4.6	0	0	35	159	20	1.9
Рис отварной	511/2004	1/180	11.5	5.9	116.5	564	0.1	0	0	0	13.6	227	75	1.5
Хлеб		1/40	2.64	0.44	16.4	80.12	0.09	0	0	1.9	18	79	24	2
Сок	ТТК	1/200	1.4	0.2	26.4	120	0.08	50	0	0.6	42	32	8	1.3
Итого			**52.67**	**46.59**	**204.9**	**1401.9**	**0.68**	**68**	**62**	**3.75**	**154**	**631**	**245**	**8.85**

ПОЛДНИК														
6 день														
Рулет с маковой начинкой	ТТК	1/80	6.8	8.1	60.4	306.2	0.08	0	32	1.2	65	112	16	0.8
Какао с молоком	693/2004	1/200	3.51	2.9	20.03	120	0.2	2.6	0	0.1	0	0	0	0
Итого			**10.31**	**11**	**80.43**	**426.2**	**0.28**	**2.6**	**32**	**1.3**	**65**	**112**	**16**	**0.8**
Всего за день			**86.01**	**84.13**	**370.9**	**2305.2**	**1.22**	**109.6**	**94.2**	**29.9**	**526**	**1164**	**320**	**13.6**

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

ЗАВТРАК														
7 день														
Запеканка из творога, мед	366/2004	1/160/10	18.9	11.4	30.3	299	0.07	0.4	0.05	0.25	161	215.7	24	0.8
Какао с молоком	693/2004	1/200	3.51	2.9	20.03	120	0.2	2.6	0	0.1	0	0	0	0
Итого			**22.41**	**14.3**	**50.33**	**419**	**0.27**	**3**	**0.05**	**0.35**	**161**	**215.7**	**24**	**0.8**
ОБЕД														
7 день														
Салат из помидоров и огурцов	15/2015	1/80	0.6	2.7	1.8	42.8	0.02	7	0	0.76	41	37	15	0.7
Борщ из свежей капусты со сметаной, зелень	110/2004	1/250/10/1	2.12	5.3	13.27	109.26	0.05	10.8	0	0.8	58	0	30	1.3
Зразы мясные	ТТК	1/125	16.84	21.95	19.5	477.9	0.08	0	0	0.23	8	150	50	1
Каша гречневая рассыпчатая	132/2004	1/180	20.6	9.1	90.6	526.1	0.5	0	0.1	0.3	32	452	303	10
Компот из сухофруктов	639/2004	1/200	0.42	0	27.65	112.3	0.03	8	0	0	107	92	66	1.8
Хлеб		1/40	2.64	0.44	16.4	80.12	0.09	0	0	1.9	18	79	24	2
Кондитерское изделие	ТТК	1/50	3.27	8.08	33.82	239.07	0.11	0	0	18	31	89	13	1.3
Итого			**46.49**	**47.57**	**203**	**1587.6**	**0.88**	**25.8**	**0.1**	**22**	**295**	**899**	**501**	**18.1**

ПОЛДНИК														
7 день														
Булочка с корицей	ТТК	1/80	6.37	6.61	28.96	288.8	0.11	0.01	0	0.16	42.1	94	15.3	2.73
Йогурт		1/200	6	5	25.6	192	0.03	0.6	20	0	119	91	14	0.1
Итого			**12.37**	**11.61**	**54.56**	**480.8**	**0.14**	**0.61**	**20**	**0.16**	**161**	**185**	**29.3**	**2.83**
Всего за день			**81.27**	**73.48**	**307.9**	**2487.4**	**1.29**	**29.41**	**20.2**	**22.5**	**617**	**1299.7**	**554**	**21.7**

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

ЗАВТРАК														
8 день														
Каша молочная из хлопьев “Геркулес”с маслом и сахаром	311/2004	1/200/7/10	6.4	8.4	31.5	227	0.1	0.5	0.03	0.16	131	170.5	46.7	1.1
Бутерброд с сыром	3/2004	1/20/15	4.98	4.01	10.28	106.08	0.03	38	0	0.1	35	17	11	0.1
Чай с сахаром	685/2004	1/200/15	0.1	0.03	15	61	0.2	2.6	0	0.1	0	0	0	0
Фрукты		1/100	0.9	0.2	8.1	42.3	0.1	150	0	0.5	85	57.5	32.5	0.75
Итого			**12.38**	**12.64**	**64.88**	**436.38**	**0.43**	**191.1**	**0.03**	**0.86**	**251**	**245**	**90.2**	**1.95**
ОБЕД														
8 день														
Салат из свеклы с сыром	32/2015	1/80	2.02	4.31	3.65	61.5	0.03	3.5	0	0.76	20.5	18.5	7.5	0.35
Рассольник с мясом и сметаной	80/2015	1/250/10/1	4.5	6.5	18.5	150.31	0.31	0	0.1	0.9	40	130	411	6
Котлета "Дружба"	ТТК	1/100	21.45	17.31	13.96	297.4	0.06	2	93.3	0.44	66.6	306.6	33.3	2.4
Макароны отварные	516/2004	1/180	18	5.9	111.8	572.4	0.2	0	0.02	0.06	30.4	133	24	2.4
Кисель	648/2004	1/200	0.02	0.02	19.75	79.3	0.3	8	0.4	0.2	107	92	66	1.8
Хлеб		1/40	2.64	0.44	16.4	80.12	0.09	0	0	1.9	18	79	24	2
Итого			**48.63**	**34.48**	**184.1**	**1241**	**0.99**	**13.5**	**93.8**	**4.26**	**283**	**759.1**	**566**	**15**
ПОЛДНИК														

8 день														
Рулет с творожно-ягодной начинкой	ТТК	1/95	6.4	9.02	21.23	268.88	0.11	0	18	0.15	31	89	13	1.3
Лимонный напиток	1008/2010	1/200	0.14	0.02	24.4	98.45	0.07	1.1	30	0.1	0	0	0	0
Итого			**6.54**	**9.04**	**45.63**	**367.33**	**0.18**	**1.1**	**48**	**0.25**	**31**	**89**	**13**	**1.3**
Всего за день			**67.55**	**56.16**	**294.6**	**2044.7**	**1.6**	**205.7**	**142**	**5.37**	**564**	**1093.1**	**669**	**18.2**

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

ЗАВТРАК														
9 день														
Каша гречневая	508/2004	1/150	17.1	6.1	75.4	425	0.4	0	0.03	0.2	26.1	376	252	8.4
Цыплята отварные	317/15	1/110	19.4	15.6	0.4	220	0.07	0.8	0.02	0.13	13.6	153	18.2	1.2
Кофейный напиток	692/2004	1/200	1.92	1.43	17.4	90.16	0.016	0.26	0.01	0.06	56.1	53.4	15.3	0.6
Хлеб пшеничный		1/25	2	0.3	12.1	59	0.04	0	0	0.02	5.75	21.8	8.25	0.5
Итого			**40.42**	**23.43**	**105.3**	**794.16**	**0.526**	**1.06**	**0.06**	**0.41**	**102**	**604.2**	**294**	**10.7**
ОБЕД														
9 день														
Кукуруза консервирован.		1/45	1	0.2	5	26.1	0.009	2.16	0.9	0.02	18.9	18.5	5.85	0.16
Суп картофельный овощной	135/2004	1/250/1	1.96	3.88	11.26	87.77	0.05	20.5	0	0.8	65	185	25	0.8
Рыба запеченная	ТТК	1/100	19.3	9.8	10.2	170.2	0.2	0	0	0.65	8	168.2	18.3	1.38
Картофельное пюре	520/2004	1/180	3.6	5.2	23.3	154.6	0.1	12	0.02	0.1	43	98	33	1.2
Компот из свежих фруктов	631/2004	1/200	1.41	2.3	25.6	128.7	0.02	5.4	0	0	12	4	4	0.8
Хлеб		1/40	2.64	0.44	16.4	80.12	0.09	0	0	1.9	18	79	24	2
Итого			**29.91**	**21.82**	**91.76**	**647.49**	**0.469**	**40.06**	**0.92**	**3.47**	**165**	**552.7**	**110**	**6.34**
ПОЛДНИК														

9 день														
Ленивые вареники со сметаной и сахаром	355/2004	1/100/13/10	13.5	9.9	39.2	259.9	0.05	0	0	0.9	25	99	18	1.35
Чай с сахаром	685/2004	1/200/15	0.1	0.03	15	61	0.2	2.6	0	0.1	0	0	0	0
Итого			**13.6**	**9.93**	**54.2**	**320.9**	**0.25**	**2.6**	**0**	**1**	**25**	**99**	**18**	**1.35**
Всего за день			**83.93**	**55.18**	**251.3**	**1762.6**	**1.245**	**43.72**	**0.98**	**4.88**	**291**	**1255.9**	**422**	**18.4**

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

ЗАВТРАК														

10 день														
Макароны, запеченные с сыром	334/2004	1/175/10	20.2	4.5	112.3	570.9	0.2	0.03	0.02	0.06	107	176	27.4	2.5
Фрукты		1/50	0.3	0.2	11.4	52	0.02	4.6	0	0.03	6	11	5	0.12
Хлеб		1/40	2.7	0.4	17.2	83.6	0.036	0	0	0.01	7.2	36.8	8	1.16
Какао с молоком	693/2004	1/200	3.27	2.5	19.6	114.3	0.031	0.52	0.01	0.12	109	92.5	21.4	0.6
Итого			**26.47**	**7.6**	**160.5**	**820.8**	**0.287**	**5.15**	**0.03**	**0.22**	**229**	**316.3**	**61.8**	**4.38**
ОБЕД														
10 день														
Салат "Витаминный"	40/2004	1/80	1.9	4.04	4.9	59.6	0.2	0.1	0	0.06	4	2.1	15	0.7
Суп картофельный с мясными фрикадельками	137/2004	1/250/20/1	6.5	8.75	18.3	177.7	0.35	13	3.3	0.77	45	46.6	247	1.7
Жаркое по -домашнему	590/2010	1/250/1	6.78	14.34	3.97	281.6	0.09	4.7	10	0	31	126	26	1.5
Компот из сухофруктов	639/2004	1/200	0.42	0	27.65	112.3	0.03	8	0	0	107	92	66	1.8
Хлеб		1/40	2.64	0.44	16.4	80.12	0.09	0	0	1.9	18	79	24	2
Кондитерское изделие	ТТК	1/50	9.22	6.34	31.23	192.94	0.11	0	0	18	31	89	13	1.4
Итого			**27.46**	**33.91**	**102.5**	**904.26**	**0.87**	**25.8**	**13.3**	**20.7**	**236**	**434.7**	**391**	**9.1**
ПОЛДНИК														
10 день														
Сосиска в тесте	ТТК	1/100	9.6	14.1	43.3	343.5	0.01	0.4	0	0.55	17.5	14.6	10.8	0.32

Чай с сахаром	685/2004	1/200/15	0.1	0.03	15	61	0.2	2.6	0	0.1	0	0	0	0
Итого			**9.7**	**14.13**	**58.3**	**404.5**	**0.21**	**3**	**0**	**0.65**	**17.5**	**14.6**	**10.8**	**0.32**
Всего за день			**63.63**	**55.64**	**321.3**	**2129.6**	**1.367**	**33.95**	**13.3**	**21.6**	**482**	**765.6**	**464**	**13.8**
Итого за			**745.44**	**635.5**	**3086**	**21138**	**12.88**	**1118**	**676**	**137**	**4908**	**10359**	**3945**	**158**
2 недели														

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.