

Наименование учреждения:

ГАПОУ Республики Саха (Якутия) «Региональный технический колледж в г. Мирном»

Утверждаю:

Директор Березовой В. В.

## МЕНЮ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ

Для детей с круглосуточным пребыванием в учреждении

Возрастная категория: 5-8 классы

Сезон: круглогодичное

Меню составлено в соответствии с документом: Постановление от 27 октября 2020 года N 32 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

Меню составлено на основании сборников рецептур:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.

2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 5-8 класс



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 1</b>								
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	70	3.2	26.0	20.8	113.6	1	2008
	КАША "ДРУЖБА"	200	16.2	10.0	46.8	281.9	190	2008
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.3	4.0	22.0	102.1	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.9	0.5	38.9	183.8	33	ТТК
Итого за завтрак:		<b>550</b>	<b>29.6</b>	<b>40.5</b>	<b>128.5</b>	<b>681.4</b>		
Второй завтрак	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	250	1.6	1.6	38.0	182.4	29	ТТК
Итого за второй завтрак:		<b>250</b>	<b>1.6</b>	<b>1.6</b>	<b>38.0</b>	<b>182.4</b>		
Обед	ВИНЕГРЕТ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	100	1.1	2.8	7.0	158.0	2	ТТК
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.9	2.8	41.9	231.5	103	2011
	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	120	23.9	22.8	22.1	340.0	270	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	230	4.9	19.7	32.3	124.9	128	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	4.9	119.4	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	34	ТТК
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	31	ТТК
Итого за обед:		<b>1000</b>	<b>39.8</b>	<b>48.8</b>	<b>153.1</b>	<b>1 188.1</b>		
Полдник	ОЛАДЬИ С ЯБЛОКОМ	100	10.6	11.1	74.8	288.1	403	2011
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4.1	5.3	17.7	142.8	14	ТТК
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	9.9	80.0	378	2011
Итого за полдник:		<b>350</b>	<b>17.7</b>	<b>19.5</b>	<b>102.4</b>	<b>510.9</b>		
Ужин	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	150	4.5	2.8	9.3	79.7	21	ТТК
	РЫБА ОТВАРНАЯ	120	9.3	8.7	0.9	83.0	226	2011
	СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0.4	1.1	1.9	22.5	330	2011
	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	180	4.3	6.4	51.7	199.0	334	2016
	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	26	ТТК
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	34	ТТК
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	31	ТТК
Итого за ужин:		<b>780</b>	<b>26.5</b>	<b>19.9</b>	<b>128.3</b>	<b>681.9</b>		
Второй ужин	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	5.6	4.9	7.8	161.5	10	ТТК
Итого за второй ужин:		<b>200</b>	<b>5.6</b>	<b>4.9</b>	<b>7.8</b>	<b>161.5</b>		
Итого за день:			<b>120.8</b>	<b>135.2</b>	<b>558.1</b>	<b>3 406.2</b>		
<b>День 2</b>								
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	9.7	16.1	16.2	129.5	3	2008

	КАША "ЯНТАРНАЯ"	200	16.8	11.0	56.9	278.3	187	2008
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.4	3.1	14.5	100.2	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.9	0.5	38.9	183.8	33	ТТК
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>35.8</b>	<b>30.7</b>	<b>126.5</b>	<b>691.8</b>		
Второй завтрак	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	250	1.6	1.6	38.0	182.4	29	ТТК
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>250</b>	<b>1.6</b>	<b>1.6</b>	<b>38.0</b>	<b>182.4</b>		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	150	1.6	3.3	5.8	60.5	24	2011
	БОРЩ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250	10.1	9.1	16.5	609.0	62	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200/80	29.5	36.8	70.1	281.0	291	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	11.3	44.9	355	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	34	ТТК
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	31	ТТК
<b>Итого за обед:</b>		<b>980</b>	<b>48.2</b>	<b>49.9</b>	<b>148.6</b>	<b>1 209.7</b>		
Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ	200/40	13.2	17.9	81.0	425.9	3	ТТК
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	5.6	92.9	430	2008
<b>Итого за полдник:</b>		<b>440</b>	<b>13.6</b>	<b>17.9</b>	<b>86.6</b>	<b>518.8</b>		
Ужин	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА)	150	2.9	13.4	41.6	88.5	6	ТТК
	КНЕЛИ РЫБНЫЕ	120	8.3	12.9	16.5	106.1	11	ТТК
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	230	5.5	9.2	29.0	200.0	139	2011
	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	26	ТТК
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	34	ТТК
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	31	ТТК
<b>Итого за ужин:</b>		<b>800</b>	<b>24.7</b>	<b>36.4</b>	<b>151.6</b>	<b>692.3</b>		
Второй ужин	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	5.6	4.9	7.8	161.5	10	ТТК
<b>Итого за второй ужин:</b>		<b>200</b>	<b>5.6</b>	<b>4.9</b>	<b>7.8</b>	<b>161.5</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>129.5</b>	<b>141.4</b>	<b>559.1</b>	<b>3 456.5</b>		
<b>День 3</b>								
Завтрак	БУТЕРБРОД С ГОРБУШЕЙ С МАСЛОМ	70	8.5	12.3	30.0	209.2	7	2008
	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	24.2	30.3	10.5	200.1	219	2012
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.3	4.0	22.0	102.1	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.9	0.5	38.9	183.8	33	ТТК
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>42.9</b>	<b>47.1</b>	<b>101.4</b>	<b>695.2</b>		
Второй завтрак	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	250	1.6	1.6	38.0	182.4	29	ТТК
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>250</b>	<b>1.6</b>	<b>1.6</b>	<b>38.0</b>	<b>182.4</b>		
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	150	2.8	0.5	30.8	161.2	66	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (МЯСНОЙ)	250	7.6	7.6	18.5	275.0	96	2011
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13.3	8.1	4.1	273.0	231	2008
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	230	4.5	9.7	35.8	248.4	125	2011
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.2	9.9	44.5	13	ТТК
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	34	ТТК
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	31	ТТК
<b>Итого за обед:</b>		<b>1030</b>	<b>35.5</b>	<b>26.8</b>	<b>144.0</b>	<b>1 216.4</b>		
Полдник	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	11.5	15.2	77.4	228.8	559	2013
	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.9	0.6	9.6	102.8	18	ТТК

	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	300	1.7	1.7	40.0	189.5	30	ТТК
Итого за полдник:		<b>600</b>	<b>14.1</b>	<b>17.5</b>	<b>127.0</b>	<b>521.1</b>		
Ужин	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ	150	2.8	2.4	16.1	98.4	42	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14.8	25.5	13.4	132.0	294	2011
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ТОМАТОМ	230	4.4	15.6	44.1	112.1	20	ТТК
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	2.2	0.1	31.8	139.3	401	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	34	ТТК
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	31	ТТК
Итого за ужин:		<b>780</b>	<b>31.2</b>	<b>44.3</b>	<b>150.3</b>	<b>696.1</b>		
Второй ужин	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	5.6	4.9	7.8	161.5	10	ТТК
Итого за второй ужин:		<b>200</b>	<b>5.6</b>	<b>4.9</b>	<b>7.8</b>	<b>161.5</b>		
Итого за день:			<b>130.9</b>	<b>142.2</b>	<b>568.5</b>	<b>3 472.7</b>		
<b>День 4</b>								
Завтрак	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	70	3.4	6.6	35.3	144.9	2	2011
	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	200	16.0	7.3	49.1	257.1	9	ТТК
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.4	3.1	14.5	100.2	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.9	0.5	38.9	183.8	33	ТТК
Итого за завтрак:		<b>550</b>	<b>28.7</b>	<b>17.5</b>	<b>137.8</b>	<b>686.0</b>		
Второй завтрак	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	250	1.6	1.6	38.0	182.4	29	ТТК
Итого за второй завтрак:		<b>250</b>	<b>1.6</b>	<b>1.6</b>	<b>38.0</b>	<b>182.4</b>		
Обед	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	150	5.2	4.4	21.0	145.0	36	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9.8	19.3	37.9	295.6	104	2011
	СЕРДЦЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	13.9	15.2	24.5	259.2	262	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.4	17.7	51.4	167.5	203	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	4.9	119.4	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	34	ТТК
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	31	ТТК
Итого за обед:		<b>980</b>	<b>42.3</b>	<b>57.3</b>	<b>184.6</b>	<b>1 201.0</b>		
Полдник	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	100	18.8	14.4	41.0	320.9	440	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	9.9	80.0	378	2011
	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	250	1.0	1.0	23.8	114.0	29	ТТК
Итого за полдник:		<b>550</b>	<b>22.8</b>	<b>18.5</b>	<b>74.7</b>	<b>514.9</b>		
Ужин	САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ОВОЩАМИ	150	2.7	3.2	10.7	83.5	24	ТТК
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	7.6	14.7	16.6	167.5	241	2008
	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С КАПУСТОЙ)	230	6.2	19.2	42.1	137.8	25	ТТК
	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	26	ТТК
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	34	ТТК
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	31	ТТК
Итого за ужин:		<b>780</b>	<b>24.5</b>	<b>38.0</b>	<b>133.9</b>	<b>686.5</b>		
Второй ужин	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	5.6	4.9	7.8	161.5	10	ТТК
Итого за второй ужин:		<b>200</b>	<b>5.6</b>	<b>4.9</b>	<b>7.8</b>	<b>161.5</b>		
Итого за день:			<b>125.5</b>	<b>137.8</b>	<b>576.8</b>	<b>3 432.3</b>		

День 5								
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	70	3.2	26.0	20.8	113.6	1	2008
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	3.4	7.0	27.1	187.5	4	ТТК
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	50	13.4	4.3	38.0	165.0	17	ТТК
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.3	4.0	22.0	102.1	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	32	ТТК
Итого за завтрак:		<b>570</b>	<b>28.0</b>	<b>41.6</b>	<b>132.2</b>	<b>683.0</b>		
Второй завтрак	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	250	1.6	1.6	38.0	182.4	29	ТТК
Итого за второй завтрак:		<b>250</b>	<b>1.6</b>	<b>1.6</b>	<b>38.0</b>	<b>182.4</b>		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	150	2.0	2.3	34.3	66.9	51	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	7.8	10.8	47.5	245.0	88	2011
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	16.9	14.2	17.2	332.5	282	2011
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	230	13.1	14.6	25.0	258.7	143	2011
	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	26	ТТК
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	34	ТТК
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	31	ТТК
Итого за обед:		<b>1030</b>	<b>47.8</b>	<b>42.8</b>	<b>188.5</b>	<b>1 200.8</b>		
Полдник	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	200	5.5	22.4	50.8	421.8	150	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	5.6	92.9	430	2008
Итого за полдник:		<b>400</b>	<b>5.9</b>	<b>22.4</b>	<b>56.4</b>	<b>514.7</b>		
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	150	1.8	2.2	6.9	57.7	27	2011
	ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	100	11.3	17.7	17.9	216.5	231	2011
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	13.2	5.8	39.8	113.0	324	2011
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ	200	0.5	0.1	20.0	84.3	12	ТТК
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	34	ТТК
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	31	ТТК
Итого за ужин:		<b>730</b>	<b>33.8</b>	<b>26.5</b>	<b>129.5</b>	<b>685.8</b>		
Второй ужин	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	5.6	4.9	7.8	161.5	10	ТТК
Итого за второй ужин:		<b>200</b>	<b>5.6</b>	<b>4.9</b>	<b>7.8</b>	<b>161.5</b>		
Итого за день:			<b>122.7</b>	<b>139.8</b>	<b>552.4</b>	<b>3 428.2</b>		
День 6								
Завтрак	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	70	2.1	7.5	38.5	177.5	2	2008
	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6.5	10.1	46.5	222.9	189	2008
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.4	3.1	14.5	100.2	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.9	0.5	38.9	183.8	33	ТТК
Итого за завтрак:		<b>550</b>	<b>17.9</b>	<b>21.2</b>	<b>138.4</b>	<b>684.4</b>		
Второй завтрак	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	250	1.6	1.6	38.0	182.4	29	ТТК
Итого за второй завтрак:		<b>250</b>	<b>1.6</b>	<b>1.6</b>	<b>38.0</b>	<b>182.4</b>		
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ, ОГУРЦОВ И ТОМАТОВ	150	1.8	2.2	5.5	50.6	29	2008
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	12.5	3.4	46.5	246.3	27	ТТК
	ГУЛЯШ	100	14.9	17.1	13.1	283.0	260	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9.9	11.5	54.3	320.7	171.1	2011
	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	26	ТТК

	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	34	ТТК	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	31	ТТК	
<b>Итого за обед:</b>		<b>980</b>	<b>47.1</b>	<b>35.1</b>	<b>183.9</b>	<b>1 198.3</b>			
Полдник	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ	200	19.9	28.8	54.3	369.9	212	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	10.3	143.4	377	2011	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>400</b>	<b>20.2</b>	<b>28.8</b>	<b>64.6</b>	<b>513.3</b>			
Ужин	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	150	1.2	0.1	13.6	61.1	63	2011	
	БЕДРО ЗАПЕЧЕННОЕ	100	25.6	28.7	15.0	149.5	1	ТТК	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	230	4.9	19.7	32.3	124.9	128	2011	
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	2.2	0.1	31.8	139.3	401	2008	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	34	ТТК	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	31	ТТК	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>780</b>	<b>40.9</b>	<b>49.3</b>	<b>137.6</b>	<b>689.1</b>			
Второй ужин	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	5.6	4.9	7.8	161.5	10	ТТК	
<b>Итого за второй ужин:</b>		<b>200</b>	<b>5.6</b>	<b>4.9</b>	<b>7.8</b>	<b>161.5</b>			
<b>Итого за день:</b>			<b>133.3</b>	<b>140.9</b>	<b>570.3</b>	<b>3 429.0</b>			
<b>День 7</b>									
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	9.7	16.1	16.2	129.5	3	2008	
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	230	13.3	16.9	50.6	343.0	112	2008	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.3	4.0	22.0	102.1	382	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	32	ТТК	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>31.0</b>	<b>37.3</b>	<b>113.1</b>	<b>689.4</b>			
Второй завтрак	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	250	1.6	1.6	38.0	182.4	29	ТТК	
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>250</b>	<b>1.6</b>	<b>1.6</b>	<b>38.0</b>	<b>182.4</b>			
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА)	150	2.9	13.4	41.6	88.5	6	ТТК	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (МЯСНОЙ)	250	11.2	6.9	20.7	217.5	102	2011	
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2.2	0.2	15.8	74.0	73	2008	
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250/70	26.6	25.7	48.6	492.9	289	2011	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	4.9	119.4	349	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	34	ТТК	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	31	ТТК	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1040</b>	<b>49.9</b>	<b>46.9</b>	<b>176.5</b>	<b>1 206.6</b>			
Полдник	БУЛОЧКА С ОРЕХАМИ	100	8.1	10.4	57.4	211.9	468	2012	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	6.6	9.6	122.8	385	2011	
	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	250	1.6	1.6	38.0	182.4	29	ТТК	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>550</b>	<b>15.6</b>	<b>18.6</b>	<b>105.0</b>	<b>517.1</b>			
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	150	1.6	3.3	5.8	60.5	24	2011	
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	2.1	5.2	9.1	140.4	235	2011	
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0.4	1.6	1.9	23.3	348	2012	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.4	17.7	51.4	167.5	203	2011	
	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	26	ТТК	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	34	ТТК	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	31	ТТК	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>760</b>	<b>18.5</b>	<b>28.7</b>	<b>132.7</b>	<b>689.4</b>			

Второй ужин	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	5.6	4.9	7.8	161.5	10	ТТК
Итого за второй ужин:		200	5.6	4.9	7.8	161.5		
Всего за день:			122.2	138.0	573.1	3 446.4		
Среднее значение за период:			126.4	139.3	565.4	3 338,7		

Неделя 2									
День 1									
Завтрак	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	70	3.4	6.6	35.3	144.9	2	2011	
	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	14.9	18.7	39.9	261.9	189	2008	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.4	3.1	14.5	100.2	379	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.9	0.5	38.9	183.8	33	ТТК	
Итого за завтрак:		<b>550</b>	<b>27.6</b>	<b>28.9</b>	<b>128.6</b>	<b>690.8</b>			
Второй завтрак	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	250	1.6	1.6	38.0	182.4	29	ТТК	
Итого за второй завтрак:		<b>250</b>	<b>1.6</b>	<b>1.6</b>	<b>38.0</b>	<b>182.4</b>			
Обед	САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ОВОЩАМИ	150	2.7	3.2	10.7	83.5	24	ТТК	
	УХА ИЗ ГОРБУШИ	250	12.1	17.3	45.3	290.7	28	ТТК	
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13.6	15.9	13.5	293.0	255	2011	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	6.1	7.7	47.5	244.1	205	2011	
	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	26	ТТК	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	34	ТТК	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	31	ТТК	
Итого за обед:		<b>980</b>	<b>42.5</b>	<b>45.0</b>	<b>181.5</b>	<b>1 209.0</b>			
Полдник	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ С СОУСОМ	200	14.7	26.5	39.8	243.4	161	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	5.6	92.9	430	2008	
	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	250	1.6	1.6	38.0	182.4	29	ТТК	
Итого за полдник:		<b>650</b>	<b>16.7</b>	<b>28.1</b>	<b>83.4</b>	<b>518.7</b>			
Ужин	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	150	4.4	2.3	12.2	86.6	22	ТТК	
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13.9	16.7	12.9	138.3	290	2011	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	230	4.8	10.9	47.5	168.3	126	2011	
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ	200	0.5	0.1	20.0	84.3	12	ТТК	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	34	ТТК	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	31	ТТК	
Итого за ужин:		<b>780</b>	<b>30.6</b>	<b>30.7</b>	<b>137.5</b>	<b>691.8</b>			
Второй ужин	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	5.6	4.9	7.8	161.5	10	ТТК	
Итого за второй ужин:		<b>200</b>	<b>5.6</b>	<b>4.9</b>	<b>7.8</b>	<b>161.5</b>			
Итого за день:			<b>124.6</b>	<b>139.2</b>	<b>576.8</b>	<b>3 454.2</b>			
День 2									
Завтрак	БУТЕРБРОД С ГОРБУШЕЙ С МАСЛОМ	70	8.5	12.3	30.0	209.2	7	2008	
	ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	24.5	30.3	43.4	203.2	211	2011	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.3	4.0	22.0	102.1	382	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.9	0.5	38.9	183.8	33	ТТК	
Итого за завтрак:		<b>550</b>	<b>43.2</b>	<b>47.1</b>	<b>134.3</b>	<b>698.3</b>			
Второй завтрак	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	250	1.6	1.6	38.0	182.4	29	ТТК	
Итого за второй завтрак:		<b>250</b>	<b>1.6</b>	<b>1.6</b>	<b>38.0</b>	<b>182.4</b>			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	150	12.1	16.0	9.0	231.0	50	2011	
	СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	8.9	10.1	43.0	363.6	103	2011	
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	7.6	14.7	16.6	167.5	241	2008	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	230	5.5	9.2	29.0	200.0	139	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	11.3	44.9	355	2011	



	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	34	ТТК
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	31	ТТК
Итого за обед:		<b>1030</b>	<b>41.1</b>	<b>50.7</b>	<b>153.8</b>	<b>1 221.3</b>		
Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/50	16.9	11.2	54.1	380.4	224	2008
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	10.3	143.4	377	2011
Итого за полдник:		<b>450</b>	<b>17.2</b>	<b>11.2</b>	<b>64.4</b>	<b>523.8</b>		
Ужин	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	150	5.2	4.4	21.0	145.0	36	2011
	АЗУ	240/80	24.4	22.0	83.5	256.2	260	2008
	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	26	ТТК
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	34	ТТК
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	31	ТТК
Итого за ужин:		<b>770</b>	<b>37.6</b>	<b>27.3</b>	<b>169.0</b>	<b>698.9</b>		
Второй ужин	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	5.6	4.9	7.8	161.5	10	ТТК
Итого за второй ужин:		<b>200</b>	<b>5.6</b>	<b>4.9</b>	<b>7.8</b>	<b>161.5</b>		
Итого за день:			<b>146.3</b>	<b>142.9</b>	<b>567.3</b>	<b>3 486.2</b>		
<b>День 3</b>								
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	70	3.2	26.0	20.8	113.6	1	2008
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	17.1	10.1	53.9	286.9	189	2008
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.4	3.1	14.5	100.2	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.9	0.5	38.9	183.8	33	ТТК
Итого за завтрак:		<b>550</b>	<b>29.6</b>	<b>39.7</b>	<b>128.1</b>	<b>684.5</b>		
Второй завтрак	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	250	1.6	1.6	38.0	182.4	29	ТТК
Итого за второй завтрак:		<b>250</b>	<b>1.6</b>	<b>1.6</b>	<b>38.0</b>	<b>182.4</b>		
Обед	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	8.2	7.8	4.3	121.1	76	2011
	СВЕКОЛЬНИК МЯСНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250	10.0	11.9	45.3	313.4	136	2013
	БЕФСТРОГАНОВ	100	20.6	18.6	10.4	261.7	250	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.4	17.7	51.4	167.5	203	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	4.9	119.4	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	34	ТТК
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	31	ТТК
Итого за обед:		<b>930</b>	<b>52.2</b>	<b>56.7</b>	<b>161.2</b>	<b>1 197.4</b>		
Полдник	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	100	5.7	4.0	43.1	251.0	36	ТТК
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	9.9	80.0	378	2011
	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	250	1.6	1.6	38.0	182.4	29	ТТК
Итого за полдник:		<b>550</b>	<b>10.3</b>	<b>8.7</b>	<b>91.0</b>	<b>513.4</b>		
Ужин	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	150	1.2	0.1	13.6	61.1	63	2011
	РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	120	10.9	14.2	26.2	213.1	61	2008
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ТОМАТОМ	230	4.4	15.6	44.1	112.1	20	ТТК
	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	26	ТТК
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	34	ТТК
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	31	ТТК
Итого за ужин:		<b>800</b>	<b>24.5</b>	<b>30.8</b>	<b>148.4</b>	<b>684.0</b>		
Второй ужин	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	5.6	4.9	7.8	161.5	10	ТТК
Итого за второй ужин:		<b>200</b>	<b>5.6</b>	<b>4.9</b>	<b>7.8</b>	<b>161.5</b>		

Итого за день:			123.8	142.4	574.5	3 423.2		
<b>День 4</b>								
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	9.7	16.1	16.2	129.5	3	2008
	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	8.7	18.5	38.8	267.0	189	2008
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.3	4.0	22.0	102.1	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.9	0.5	38.9	183.8	33	ТТК
Итого за завтрак:			550	28.6	39.1	115.9	682.4	
Второй завтрак	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	250	1.6	1.6	38.0	182.4	29	ТТК
Итого за второй завтрак:			250	1.6	1.6	38.0	182.4	
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С КУКУРУЗОЙ	150	2.0	2.8	11.0	77.9	23	ТТК
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ (МЯСНОЙ)	250	7.6	10.7	12.5	257.1	98	2011
	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	180/100	29.8	30.2	71.1	541.9	262	2008
	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.9	0.6	9.6	102.8	18	ТТК
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	34	ТТК
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	31	ТТК
Итого за обед:			980	47.3	45.0	149.1	1 194.0	
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8.0	8.5	54.8	246.2	422	2011
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4.1	5.3	17.7	142.8	14	ТТК
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	6.6	9.6	122.8	385	2011
Итого за полдник:			350	18.0	20.4	82.1	511.8	
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	150	2.0	2.3	34.3	66.9	51	2011
	РЫБА ОТВАРНАЯ	120	9.3	8.7	0.9	83.0	226	2011
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	230	7.1	12.8	53.3	178.9	7	ТТК
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	2.2	0.1	31.8	139.3	401	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	34	ТТК
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	31	ТТК
Итого за ужин:			800	27.6	24.6	165.2	682.4	
Второй ужин	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	5.6	4.9	7.8	161.5	10	ТТК
Итого за второй ужин:			200	5.6	4.9	7.8	161.5	
Итого за день:			128.7	135.6	558.1	3 414.5		
<b>День 5</b>								
Завтрак	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	70	3.4	6.6	35.3	144.9	2	2011
	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	230	11.1	4.4	52.6	328.2	113	2008
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.4	3.1	14.5	100.2	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	32	ТТК
Итого за завтрак:			550	21.6	14.4	126.7	688.1	
Второй завтрак	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	250	1.6	1.6	38.0	182.4	29	ТТК
Итого за второй завтрак:			250	1.6	1.6	38.0	182.4	
Обед	ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	150	5.1	5.6	11.1	117.2	69	2011
	СОЛЯНКА СБОРНАЯ СО СМЕТАНОЙ	250	15.6	18.3	40.5	332.3	157	1996
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	15.4	15.8	10.2	257.5	308	2012
	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	180	4.3	6.4	51.7	199.0	334	2016
	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	26	ТТК

	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	34	ТТК	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	31	ТТК	
Итого за обед:		<b>980</b>	<b>48.4</b>	<b>47.0</b>	<b>178.0</b>	<b>1 203.7</b>			
Полдник	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ПОМИДОРАМИ СВЕЖИМИ	200/50	17.5	34.9	55.2	372.7	210	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	10.3	143.4	377	2011	
Итого за полдник:		<b>450</b>	<b>17.8</b>	<b>34.9</b>	<b>65.5</b>	<b>516.1</b>			
Ужин	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ, ОГУРЦОВ И ТОМАТОВ	150	1.8	2.2	5.5	50.6	29	2008	
	ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ	120	16.7	17.1	33.6	214.1	367	2013	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	230	4.9	19.7	32.3	124.9	128	2011	
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ	200	0.5	0.1	20.0	84.3	12	ТТК	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	34	ТТК	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	31	ТТК	
Итого за ужин:		<b>800</b>	<b>30.9</b>	<b>39.8</b>	<b>136.3</b>	<b>688.2</b>			
Второй ужин	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	5.6	4.9	7.8	161.5	10	ТТК	
Итого за второй ужин:		<b>200</b>	<b>5.6</b>	<b>4.9</b>	<b>7.8</b>	<b>161.5</b>			
Итого за день:			<b>125.9</b>	<b>142.7</b>	<b>552.3</b>	<b>3 440.0</b>			
<b>День 6</b>									
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	70	3.2	26.0	20.8	113.6	1	2008	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	2.5	7.7	28.9	315.1	4	ТТК	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0.9	2.4	6.7	52.8	327	2011	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.3	4.0	22.0	102.1	382	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	32	ТТК	
Итого за завтрак:		<b>570</b>	<b>14.6</b>	<b>40.4</b>	<b>102.7</b>	<b>698.4</b>			
Второй завтрак	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	250	1.6	1.6	38.0	182.4	29	ТТК	
Итого за второй завтрак:		<b>250</b>	<b>1.6</b>	<b>1.6</b>	<b>38.0</b>	<b>182.4</b>			
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	2.1	8.7	60.2	65	2008	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	10.3	13.4	48.4	346.5	106	2011	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230/90	27.2	22.9	74.0	518.1	259	2011	
	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	26	ТТК	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	34	ТТК	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	31	ТТК	
Итого за обед:		<b>970</b>	<b>47.1</b>	<b>39.3</b>	<b>195.6</b>	<b>1 222.5</b>			
Полдник	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ	100	9.5	6.2	56.4	262.4	35	ТТК	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	9.9	80.0	378	2011	
	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	250	1.6	1.6	38.0	182.4	29	ТТК	
Итого за полдник:		<b>550</b>	<b>14.1</b>	<b>10.9</b>	<b>104.3</b>	<b>524.8</b>			
Ужин	САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ОВОЩАМИ	150	2.7	3.2	10.7	83.5	24	ТТК	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200/80	29.5	36.8	70.1	281.0	291	2011	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	4.9	119.4	349	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	34	ТТК	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	31	ТТК	
Итого за ужин:		<b>730</b>	<b>39.2</b>	<b>40.7</b>	<b>130.6</b>	<b>698.2</b>			
Второй ужин	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	5.6	4.9	7.8	161.5	10	ТТК	
Итого за второй ужин:		<b>200</b>	<b>5.6</b>	<b>4.9</b>	<b>7.8</b>	<b>161.5</b>			

Итого за день:			122.2	137.8	579.0	3 487.8		
<b>День 7</b>								
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	9.7	16.1	16.2	129.5	3	2008
	КАША БОЯРСКАЯ	200	17.9	27.8	56.6	271.7	8	ТТК
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.4	3.1	14.5	100.2	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.9	0.5	38.9	183.8	33	ТТК
Итого за завтрак:		550	36.9	47.5	126.2	685.2		
Второй завтрак	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	250	1.6	1.6	38.0	182.4	29	ТТК
Итого за второй завтрак:		250	1.6	1.6	38.0	182.4		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	150	1.8	2.2	6.9	57.7	27	2011
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	7.3	17.4	42.8	286.6	99	2011
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	255/95	4.7	20.8	75.8	557.8	346	2013
	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	26	ТТК
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	34	ТТК
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	31	ТТК
Итого за обед:		1050	21.8	41.3	190.0	1 199.8		
Полдник	ЗРАЗЫ ТВОРОЖНЫЕ С ИЗЮМОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	200	5.0	9.8	51.1	421.0	5	ТТК
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	5.6	92.9	430	2008
Итого за полдник:		400	5.4	9.8	56.7	513.9		
Ужин	ЛЕЧО ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА	150	2.2	0.5	15.0	68.6	16	ТТК
	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	120	21.8	22.5	24.3	129.3	15	ТТК
	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	180	16.5	8.8	34.6	132.9	19	ТТК
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	2.2	0.1	31.8	139.3	401	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	34	ТТК
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	31	ТТК
Итого за ужин:		750	49.7	32.6	150.6	684.4		
Второй ужин	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	5.6	4.9	7.8	161.5	10	ТТК
Итого за второй ужин:		200	5.6	4.9	7.8	161.5		
Итого за день:			121.0	137.7	569.3	3 427.2		
Среднее значение за период:			127.5	139.7	568.1	3 447.5		