

Федеральная служба по надзору в
сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
УПРАВЛЕНИЕ РОСПОТРЕБНАДЗОРА
ПО ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Согласовано:

Заместитель начальника отдела
санитарного надзора
В. В. Каширина

Утверждаю:
Директор МАОУ гимназии №6
Сорокина Е. В

Утверждаю:
ИП Ляпко И.Г.

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
НА ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПИТАНИЕМ
ОТДЕЛЬНЫХ КАТЕГОРИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

Федеральная служба по надзору в
сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
УПРАВЛЕНИЕ РОСПОТРЕБНАДЗОРА
ПО ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Согласовано:

Заместитель начальника отдела
санитарного надзора
Е.А. Апсалямова

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №49 :

Утверждаю:
ИП Ляпко И.Г.

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
НА ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПИТАНИЕМ
ОТДЕЛЬНЫХ КАТЕГОРИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

Обучающиеся 1-4 классов с ОВЗ в первую смену (152.00 руб.) от 01.09.2022 г

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход (гр., шт., ед.)	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	В1	Е	С
День 1 Завтрак														
№ 173, 174, 181	Каша молочная из пшеничной, овсяной, гречневой, рисовой, кукурузной, манной, пшеничной и др. круп	200	210.5	7	5.8	32.7	105.6	86.8	184.8	2.3	15.1	0	0	0.8
№ 5	Масло сливочное	10	75	0.1	8.2	0.1	1.2	0	1.9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:		544.3	11.62	16.72	83.22	150.12	116.96	207.32	7.34	74.1	0	1.2	21.2
День 1 Обед														
№88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	71.8	1.44	3.96	6.32	39.4	17.7	39.2	0.66	0	0.04	0	12.62
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0

№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:		451.6	6.26	15.28	77.74	103.32	47.06	99.72	5.7	16.1	0.04	1.2	51.22
	Всего:		995.9	17.88	32	160.96	253.44	164.02	307.04	13.04	90.2	0.04	2.4	72.42

День 2 Завтрак

№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0.8	13.4	40	120	360	0	0	0	0	0
№ 291	Плов из птицы	200	267	14	8.3	28.5	10.1	23.5	64.6	0	0	0	0	2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
	Итого:		511.8	26.12	11.22	72.72	59.22	154.26	444.42	0.24	0	0	0	2

День 2 Обед

№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	200	85.8	1.61	4.07	9.58	9.1	11.9	36.4	0	0	0	0	8.4
	Сметана	10	85.8	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0

ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	85.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	85.8	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	85.8	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	85.8	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:		514.8	6.43	15.39	81	73.02	41.26	96.92	5.04	16.1	0	1.2	47
	Всего:		1026.6	32.55	26.61	153.72	132.24	195.52	541.34	5.28	16.1	0	1.2	49
День 3 Завтрак														
№ 224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	130/20	325	15	13	37	150	29	186	0	17	0	15	0.9
№ 5	Масло сливочное	10	75	0.1	8.2	0.1	1.2	0	1.9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
	Итого:		564.8	19.22	23.32	67.92	160.32	39.76	207.72	0.24	76	0	15	0.9
День 3 Обед														
№119	Суп с бобовыми	200	91.6	4	3.4	11.8	27.5	24.4	64.9	0.8	0	0	0	9.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0

№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:		454.4	8.62	13.02	82.92	84.62	53.76	120.32	5.84	7.6	0	1.2	47.8
	Всего:		1019.2	27.84	36.34	150.84	244.94	93.52	328.04	6.08	83.6	0	16.2	48.7

День 4 Завтрак

№ 234	Котлета рыбная	80	81.6	8	9.82	5.71	10.62	10.74	74.05	0.11	9.37	0	0	0
№312	Пюре картофельное	150	172.85	3.09	9.15	17.98	41.65	27.39	87.02	1.02	49.99	0.14	0.11	17.79
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
	Итого:		436.25	15.51	22.49	55.91	66.39	49.89	185.79	1.47	63.36	0.14	0.11	18.29

День 4 Обед

№99	Суп из овощей	200	76.2	1.27	3.99	7.31	11.8	9.9	23.6	0	0	0	0	9.3
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0

ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:		456	6.09	15.31	78.73	75.72	39.26	84.12	5.04	16.1	0	1.2	47.9
	Всего:		892.25	21.6	37.8	134.64	142.11	89.15	269.91	6.51	79.46	0.14	1.31	66.19

День 5 Завтрак

№120	Суп молочный с вермишелью	200	123	5	4	17	126	17	106	0	8	0	0	1
№ 15	Сыр порционно	10	35	3	2.7	0	100	5	60	0	21	0	0	0
№ 5	Масло сливочное	10	75	0.1	8.2	0.1	1.2	0	1.9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
	Итого:		397.8	12.22	17.02	47.92	236.32	32.76	187.72	0.24	88	0	0	1

День 5 Обед

№82	Борщ с капустой и картофелем	200	83	1.44	3.93	8.74	18.2	12.8	25.6	0	0	0	0	10.1
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0

ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:		462.8	6.26	15.25	80.16	82.12	42.16	86.12	5.04	16.1	0	1.2	48.7
	Всего:		860.6	18.48	32.27	128.08	318.44	74.92	273.84	5.28	104.1	0	1.2	49.7

День 6 Завтрак

№294	Биточки рубленые из птицы	80	76.68	8	1.25	5.02	3.42	1.1	6.4	0.11	0	0	0	0
№ 309	Макароны отварные с овощами	150	185	4.9	3.5	32	17.2	13	47.6	0.6	0	0.1	0	1.6
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
	Итого:		443.48	17.32	8.27	69.24	34.74	25.86	78.72	1.05	4	0.1	0	2.1

День 6 Обед

№98	Суп крестьянский с пшеном	200	56	1	3.2	6.2	15.7	10.5	26.1	0	0	0	0	10.5
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0

№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:		418.8	5.62	12.82	77.32	72.82	39.86	81.52	5.04	7.6	0	1.2	49.1
	Всего:		862.28	22.94	21.09	146.56	107.56	65.72	160.24	6.09	11.6	0.1	1.2	51.2

День 7 Завтрак

№ 173, 174,181	Каша молочная из пшеничной, овсяной, гречневой, рисовой, кукурузной, манной, пшеничной и др. круп	200	210.5	7	5.8	32.7	105.6	86.8	184.8	2.3	15.1	0	0	0.8
№ 5	Масло сливочное	10	75	0.1	8.2	0.1	1.2	0	1.9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:		544.3	11.62	16.72	83.22	150.12	116.96	207.32	7.34	74.1	0	1.2	21.2

День 7 Обед

№88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	71.8	1.44	3.96	6.32	39.4	17.7	39.2	0.66	0	0.04	0	12.62
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0

ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:		451.6	6.26	15.28	77.74	103.32	47.06	99.72	5.7	16.1	0.04	1.2	51.22
	Всего:		995.9	17.88	32	160.96	253.44	164.02	307.04	13.04	90.2	0.04	2.4	72.42

День 8 Завтрак

№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0.8	13.4	40	120	360	0	0	0	0	0
№ 291	Плов из птицы	200	267	14	8.3	28.5	10.1	23.5	64.6	0	0	0	0	2
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
	Итого:		511.8	26.12	11.22	72.72	59.22	154.26	444.42	0.24	0	0	0	2

День 8 Обед

№119	Суп с бобовыми	200	91.6	4	3.4	11.8	27.5	24.4	64.9	0.8	0	0	0	9.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0

№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:		454.4	8.62	13.02	82.92	84.62	53.76	120.32	5.84	7.6	0	1.2	47.8
	Всего:		966.2	34.74	24.24	155.64	143.84	208.02	564.74	6.08	7.6	0	1.2	49.8

День 9 Завтрак

№ 224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	130/20	325	15	13	37	150	29	186	0	17	0	15	0.9
№ 5	Масло сливочное	10	75	0.1	8.2	0.1	1.2	0	1.9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
	Итого:		564.8	19.22	23.32	67.92	160.32	39.76	207.72	0.24	76	0	15	0.9

День 9 Обед

№82	Борщ с капустой и картофелем	200	83	1.44	3.93	8.74	18.2	12.8	25.6	0	0	0	0	10.1
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0

№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:		462.8	6.26	15.25	80.16	82.12	42.16	86.12	5.04	16.1	0	1.2	48.7
	Всего:		1027.6	25.48	38.57	148.08	242.44	81.92	293.84	5.28	92.1	0	16.2	49.6
День 10 Завтрак														
ТТК	Котлета рыбная	80	93.71	5.71	5.25	4.8	15.08	14.62	81.37	0.11	10.97	0	0	0
№312	Пюре картофельное	150	172.85	3.09	9.15	17.98	41.65	27.39	87.02	1.02	49.99	0.14	0.11	17.79
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
	Итого:		448.36	13.22	17.92	55	70.85	53.77	193.11	1.47	64.96	0.14	0.11	18.29
День 10 Обед														
№103	Суп картофельный с вермишелью	200	94.6	2.15	2.27	13.96	9	11.6	30.9	0	0	0	0	7.7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0

№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:	457.4	6.77	11.89	85.08	66.12	40.96	86.32	5.04	7.6	0	1.2	46.3	
	Всего:	905.76	19.99	29.81	140.08	136.97	94.73	279.43	6.51	72.56	0.14	1.31	64.59	

День 11 Завтрак

№290	Птица тушеная в соусе	100	166	1.65	11.66	3.51	2.1	0.5	4	0.1	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	262.5	8.29	8.95	37.36	10.2	72.3	109	2	10.2	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
	Итого:	593.3	14.06	22.73	71.69	21.42	83.56	132.82	2.34	10.2	0	0	0	

День 11 Обед

№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	200	85.8	1.61	4.07	9.58	9.1	11.9	36.4	0	0	0	0	8.4
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0

№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	132	2.8	8.8	19.4	19.8	7.8	42.5	0	7.6	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:	465.6	6.43	15.39	81	73.02	41.26	96.92	5.04	16.1	0	1.2	47	
	Всего:	1058.9	20.49	38.12	152.69	94.44	124.82	229.74	7.38	26.3	0	1.2	47	

День 12 Завтрак

№ 15	Сыр порционно	10	35	3	2.7	0	100	5	60	0	21	0	0	0
№210	Омлет натуральный с маслом	120/10	224	11	19	2.1	83	12.8	180	1.6	227	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
	Итого:	423.8	18.12	23.82	32.92	192.12	28.56	259.82	1.84	248	0	0	0	

День 12 Обед

№99	Суп из овощей	200	76.2	1.27	3.99	7.31	11.8	9.9	23.6	0	0	0	0	9.3
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0

