

**Приложение № 4
к техническому заданию**

Рацион муковисцидоз - лето

Рацион питания 7-11 лет (1 неделя)															
День недели/ прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эц	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной калорийности
							В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
Понедельник День 1															
ТК N 7	Каша рассыпчатая пшеничная с фруктами (без молока) с маслом, сахаром	300/5/5	11,265	15,948	70,536	487,5	0,2375	0,7125	1,755	87,69	207	276	10,5	1,89	
	Пряник	30	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,018	0	36	7,2	19,2	3	0,24	
ТК N 48	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		540	311,99	315,06	345,52	490	310,03	310,018	310,03	#ЗНАЧ!	328,3	332	314,4	310,52	24%
Обед															
	Нарезка из огурцов	50	0,5	0,0625	1,56	8,75	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
ТК N 14	Щи из свежей	250/15	2,5	2,8	16,3	92	0,1	0,08	8,2		32	200	300	1	

	капусты с картофелем на м/к бульоне/сметана прокипяченная														
ТК N 22	Гуляш из говядины	150	30	24,9	4,2	300	0,0138	0,075	1,95	0,17275	39,3	58,95	33,75	3,3	
ТК N 9	Рис отварной/масло сливочное	150/10	3,6	5,25	38,7	158	0,03	0,015	0	0	15	76,5	27	0,6	
ТК N 68	компот из свежих плодов	200	0,66	30	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		955	46,7	64,5525	147,71	971,15	0,3978	0,299	17,13	1400,87	188,13	554,74	443,16	10,095	37%
Вторник к День 2															
Завтрак															
ТК N 1	Каша из манной крупы молочная жидкая с маслом и сахаром	300/5/5	6,912	3,97	48,372	257,7	0,096	0,168	1,344	20,6/10,3	150,828	131,94	23,256	0,552	
ТК N 57	Батон с сыром и	30/10/5/	10,6	24,6	28,5	147	0,5	0,02	0,001	10	20	12,3	0,7	13,6	

	маслом сливочным														
ТК N 54	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	24,4/12,22	152,22	124,56	21,34	0,48	
		505	21,592	32,11	94,452	523,3	0,656	0,378	2,935	72,39	323,048	268,8	45,296	14,632	21,70%
Обед															
	Суп гороховый на м/к бульоне	300	9,396	57,6	19,092	662,7	0,396	0,078	1,2	0/1443,96	63,6	114,504	44,4	3,216	
ТК N 21	Жаркое по-домашнему из говядины	280	18,2	11,2	31,08	302,4	0,224	0,28	12,88	28	44,8	263,2	83,6	3,92	
ТК N 36	Икра баклажанная	60	1,9	4,7	65	74,3	0,05	0,07	78	20	20	44,6	0,7	14,5	
ТК N 74	кисель плодово-ягодный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		970	39,936	75,24	191,312	1411	0,914	0,532	96,08	52	192	591,904	184,9	28,556	53%
Среда День 3															
Завтрак															
ТК N 4	Каша молочная вязкая "Дружба" с	300/5/5	7,296	13,416	52,152	360	0,12	0,168	1,152	65,75/48,252	160,416	188,064	44,664	1,008	

Завтрак															
ТК N 65	Омлет с сыром	300	48,9	89,1	7,86	480	0,24	1,5	1,3	1500	570	820,8	63,6	7,8	
	Консервированная кукуруза	50	1,75	0	5,5	30									
ТК N 55	Батон с маслом	30/5/	2,3	0,9/2,95	15,4/0	78,6/36	0,033/0	0,009/0	0/0,06	0/26	5,7/88	19,5/55	3,9/3,5	0,36/0,1	
ТК N 51	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		585	53,09	93,13	42,72	644,46	0,233	1,259	3,55	1252	676,49	899,26	73,16	8,58	24%
Обед															
ТК N 17	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне	250	1,48	4,953	6,09	76,25	0,04	0,3	9,88	0\61	35,88	8,85	14,175	0,58	
ТК N 29	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	300	40,5	35,7	26,1	581,4	0,3	0	9	300	260,4	504,9	111,9	3,6	
	Нарезка из огурцов	50	0,5	0,0625	1,56	8,75	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
ТК N 68	компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		930	52,58	42,3455	120,7	1078,8	0,594	0,429	25,86	610,2	398,11	733,04	208,485	9,375	37,60%

Пятниц а День 5																
Завтрак																
ТК N 2	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом, с сахаром	250/5/5	9,7	4,8	63,7	340	0,15	0,2	1,25	16,8	165,3	248,8	50,9	2,78		
ТК N 54	Какао с молоком, с сахаром	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	24,4/1 2,22	152,2 2	124,56	21,34	0,48		
ТК N 57	Батон с маслом, с сыром	30/5/15/	2,3/2, 32/0,4	0,9/2, 95/3,6	15,4/0/ 0,65	78,6/36/3 3	0,033/ 0/0	0,009/0 /0,05	0/0,0 6/0	0/26/2 0	5,7/88 /1,2	19,5/5 5/1,5	3,9/3,5 /0	0,36/0, 1/0,01		
		620	18,8	15,79	97,33	606,2	0,243	0,39	2,84	53,42	450	449,36	79,64	3,73	25,70%	
Обед																
ТК N 18	Суп с мясными фрикадельк ами	300	16,5	14,4	8,7	228,9	0,104	0,168	11,55	39,6	36,45	188,7	31,02	2,448		
ТК N 31	Плов из птицы	180	15,1	27	18,5	376,2	0,04	0,079	2,82	363,9	16,41	79,9	16,68	1,137		
	Нарезка из свежих помидоров	50	0,8	2,2	4,15	8	0,03	0,0035	8,15	550	21,15	25,9	0,5	11,3		
ТК N 74	Кисель фруктовый	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31		
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12		
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1		
		860	41,94	45,21	117,12	1010,1	0,398	0,3365	22,86	957,5	136,8	471,18	107,32	19,315	42,60%	

											9				
2 неделя															
Понедельник День 1															
Завтрак															
ТК N 75	Манник без молока/Мас ло сливочное/ повидло	300/10/20	18,6	10,8	137,7	524,16	0,168	0,24	0,24	96	125,5 2	186,24	39,6	2,64	
ТК N 49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
	Пряник	30.	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,015	0	36	6	19,2	3	0,24	
		480.	20,66	16,02	172,18	700,02	0,198	0,255	2,79	132	144,3 1	209,4	44,76	3,2	27,40%
Обед															
ТК N 13	Борщ с фасолью и картофелем /сметана прокипячен ная	200/15	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	0,05	10,68	0/130 2,25	49,73	54,6	26,13	1,23	
ТК N 32	Курица тушеная в соусе сметанном	200	26,56	21,68	5,8	322,67	0,8	0,22	0,96	82,77/ 22	81,18	112,8	20,621	0,89	
ТК N 10	Макарон ы отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,5	26,45	168,45	0,06	0,03	0	0/15,7 5	4,86	37,17	21,12	1,11	
	Нарезка из	50	0,5	0,062	1,56	8,75	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	

	огурцов			5											
ТК N 74	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		915	41,88	32,38 25	118,57	940,02	1,09	0,397	18,23	2,5	198,3	360,4	121,04 1	6,865	31,70%
Вторник День 2															
Завтрак															
ТК N 5	Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150/5	5,69	8,96	30,3	224,31	0,12	0,115	0,75	37,36/ 24,4	150,7 2	235,68	71,32	1,86	
ТК N 56	Батон с повидлом	30/30	1,81/0 ,1	2,3/0	20,4/1 9,2	80,1/72,5	0/0,00 3	0/0,006	3/0,4 8	0/180	26/3,5 7	3,3/2, 9	55,3/0, 9	0/0,12	
ТК N 53	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	20	125,7 8	90	14	0,13	
		415	10,67	13,94	85,85	477,51	0,163	0,281	5,53	261,3 6	306,0 7	331,88	141,52	2,11	20,00%
Обед															
ТК N 15	Рассольник	300/15	2,512	6,108	15,768	180	0,12	0,078	15,75	1468,	47,64	78,996	33,696	1,29	

	ленинградский с перловой крупой на м/к бульоне/сметана прокипяченная		5							2					
ТК N 30	Рагу из птицы (курица/индейка)	300	5,052	31,392	24,564	238,992	0,18	0,2196	31,4508	115,644/700,116	93,438	113,15	40,884	1,51356	
	Нарезка из огурцов	40	0,5	0,0625	1,56	8	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
ТК N 68	Компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	40	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		845	16,1245	38,8025	116,902	778,792	0,5	0,4126	54,1808	4298,9	228,808	364,336	142,29	6,82856	27,80%
Среда День 3															
Завтрак															
ТК N 3	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	5,1	10,72	43,4	295	0,06	1,17	58/39	130,39	138,14	30,12	30,12	0,5	
ТК N 57	Батон с маслом и сыром	30/5/15/	2,3/2,32/0,4	0,9/2,95/3,6	15,4/0/0,65	78,6/36/33	0,033/0/0	0,009/0/0,05	0/0,06/0	0/26/20	5,7/88/1,2	19,5/55/1,5	3,9/3,5/0	0,36/0,1/0,01	

ТК N 54	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	24,4/1 2,22	152,2 2	124,56	21,34	0,48	
		460	13,8	21,71	77,03	561,2	0,153	1,36	98,65	219,0 3	290,3 6	154,68	51,46	0,98	25%
Обед															
	Суп харчо	200	4,4	4,2	8,6	100	0,02	0,04	8	60	29,4	52,6	17,8	1	
ТК N 25	Котлеты по-хлыновски	160	33,2	41,8	10,8	548,6	0,32	0,32	5,6	48	48,64	365	101,76	5,12	
ТК N 12	Капуста отварная (цветная) с маслом и соусом	150	3,1	4,86	14,14	150	0,04	0,061	25,73	462,1 5	83,1	60,21	30,9	1,206	
ТК N 37	Икра кабачковая	40	1,1	2,8	3,9	44,6	0,03	0,042	4,68	12	12	26,8	8,7	0,42	
ТК N 74	Кисель фруктовый	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		850	49,3	54,88	111,27	1179,6	0,58	0,535	44,35	584,6 5	221,9 2	634,19	203,58	11,006	38,50%
Четверг День 4															
Завтрак															
ТК N 6	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	200/5	14	120	50	306	0,2	0,14	0	37,5/3 2,78	32,9	262,9	175,12	5,9	
ТК N 57	Батон с маслом и	30/5/15/	2,3/2, 32/0,4	0,9/2, 95/3,6	15,4/0/ 0,65	78,6/36/3 3	0,033/ 0/0	0,009/0 /0,05	0/0,0 6/0	0/26/2 0	5,7/88 /1,2	19,5/5 5/1,5	3,9/3,5 /0	0,36/0, 1/0,01	

	сыром														
ТК N 49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		500	18,76	127,63	80,01	509,46	0,023	0,17	2,55	80	50	267	200	6	21,60%
Обед															
	Суп с пшениной крупой и рыбой (горбуша)	300	21,15	13,95	22,5	300	0,345	0,105	7,995	0/2268	64,02	132,15	53,37	3,075	
ТК N 24	Биточки из птицы/соус сметанный	100/40	13	15,3	44,67	358,3	0,0817	0,1167	0,46	81,67	28	184,167	40,6	18,76	
ТК N 11	Пюре картофельное	120	3,2	7,1	15,5	134,4	0,12	0,108	16,8	60	33,96	89,3	28,92	1,08	
	Кукуруза консервированная	50	1,5	0,65	10,25	35									
ТК N 70	Компот из кураги	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		870	46,91	38,24	167,93	1179,5	0,7367	0,4197	25,985	144,17	135,94	551,557	181,85	26,565	40%
Пятница День 5															
Завтрак															
ТК N 64	Омлет	300	17,6	13,6	12,8	244,8	0,132	0,694	284	17,4	116,8	300	30,68	3,456	

	натуральны й						2								
	Салат из зеленого консервиро ванного горошка	30	1,75	0	5,5	12									
ТК N 55	Батон с маслом	30/5/	2,3/2, 32	0,9/2, 95	15,4/0	78,6/36	0,033/ 0	0,009/0	0/0,0 6	0/26	5,7/88	19,5/5 5	3,9/3,5	0,36/0, 1	
ТК N 51	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		565	21,79	16,73	47,66	427,26	0,091	0,348	145	34	220	220	32,84	3,776	13,7
Обед															
ТК N 16	Суп картофельн ый из птицы	250	2,3	2,83	16,27	144	0,13	0,08	12	0/122 2,5	30,45	77,73	31,4	1,2	
ТК N 27	Оладьи из печени по-кунцевс ки	220	39	24	15,2	429,4	0,594	4,29	17,82	17402	150,8	602,8	44	12,54	
ТК N 12	Капуста тушеная	120	3,1	4,86	14,14	112,65	0,04	0,061	25,73	462,1 5	83,1	60,21	30,9	1,206	
	Нарезка из свежих огурцов	40	0,5	0,062 5	1,56	8	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
ТК N 71	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		930	53,3	33,10	111,37	1005,05	0,964	4,546	65,8	17866	327,6	889,49	156,55	21,071	34,90%

				25						,7					
--	--	--	--	----	--	--	--	--	--	----	--	--	--	--	--

Рацион муковисцидоз - зима

Рацион питания 7-11 лет (1 неделя)															
День недели/ прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эц	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной калорийности
							В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
Понедельник День 1															
ТК N 7	Каша рассыпчатая пшениная с фруктами (без молока) с маслом, сахаром	300/5/5	11,265	15,948	70,536	487,5	0,2375	0,7125	1,755	87,69	207	276	10,5	1,89	
	Пряник	30	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,018	0	36	7,2	19,2	3	0,24	
ТК N 48	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		490	13,255	21,008	106,056	667,5	0,2675	0,7305	1,785	123,69	225,3	298	14,9	2,41	24%
Обед															
	Свекла отварная	50	0,9	0,1	4,9	24	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
ТК N 14	Щи из свежей капусты с картофелем	250/15	2,5	2,8	16,3	92	0,1	0,08	8,2		32	200	300	1	

	на м/к бульоне/см етана прокипячен ная														
ТК N 22	Гуляш из говядины	150	30	24,9	4,2	300	0,013 8	0,075	1,95	0,172 75	39,3	58,95	33,75	3,3	
ТК N 9	Рис отварной/м асло сливочное	150/10	3,6	5,25	38,7	158	0,03	0,015	0	0	15	76,5	27	0,6	
ТК N 70	Компот из кураги	200	1	0,2	47,8	192	0,02	0,02	0,73	0/245, 2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		955	47,44	34,79	167,84	1045,6	0,397 8	0,299	17,13	1400, 87	188,1 3	554,74	443,16	10,095	37%
Вторни к День 2															
Завтрак															
ТК N 1	Каша из манной крупы молочная жидкая с маслом и сахаром	300/5/5	6,912	3,97	48,372	257,7	0,096	0,168	1,344	20,6/1 0,3	150,8 28	131,94	23,256	0,552	
ТК N 57	Батон с сыром и маслом сливочным	30/10/5/	10,6	24,6	28,5	147	0,5	0,02	0,001	10	20	12,3	0,7	13,6	
ТК N 54	Какао с	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	24,4/1	152,2	124,56	21,34	0,48	

	МОЛОКОМ									2,22	2				
		530	21,59 2	32,11	94,452	523,3	0,656	0,378	2,935	72,39	323,0 48	268,8	45,296	14,632	21,70%
Обед															
	Суп гороховый на м/к бульоне	300	9,396	57,6	19,092	662,7	0,396	0,078	1,2	0/144 3,96	63,6	114,50 4	44,4	3,216	
ТК N 21	Жаркое по-домашне му из говядины	280	18,2	11,2	31,08	302,4	0,224	0,28	12,88	28	44,8	263,2	83,6	3,92	
ТК N 36	Икра баклажанна я	60	1,9	4,7	65	74,3	0,05	0,07	78	20	20	44,6	0,7	14,5	
ТК N 71	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		970	39,93 6	75,24	191,31 2	1411	0,914	0,532	96,08	52	192	591,90 4	184,9	28,556	53%
Среда День 3															
Завтрак															
ТК N 48	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом и сахаром	300/5/5	7,296	13,41 6	52,152	360	0,12	0,168	1,152	65,75/ 48,25 2	160,4 16	188,06 4	44,664	1,008	
ТК N 56	Батон с	30/30	1,81/0	2,3/0	20,4/1	80,1/72,5	0/0,00	0/0,006	3/0,4	0/180	26/3,5	3,3/2,	55,3/0,	0/0,12	

Завтрак															
TK N 65	Омлет с сыром	300	48,9	89,1	7,86	480	0,24	1,5	1,3	1500	570	820,8	63,6	7,8	
	Зеленый консервированный горошек	50	1,75	0	5,5	30									
TK N 55	Батон с маслом	30/5/	2,3	0,9/2,95	15,4/0	78,6/36	0,033/0	0,009/0	0/0,06	0/26	5,7/88	19,5/55	3,9/3,5	0,36/0,1	
TK N 51	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		535	53,09	93,13	42,72	644,46	0,233	1,259	3,55	1252	676,49	899,26	73,16	8,58	24%
Обед															
TK N 17	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне	250	1,48	4,953	6,09	76,25	0,04	0,03	9,88	0\61	35,88	8,85	14,175	0,58	
TK N 29	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	300	40,5	35,7	26,1	581,4	0,3	0	9	300	260,4	504,9	111,9	3,6	
	Морковь прогретая	50	0,5	0,0625	1,56	50	0,24	0,03	8	0	15	28	9	0,375	
TK N 68	Компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		930	52,58	42,34	120,7	1120,05	0,824	0,164	27,61	610,2	399,3	734,79	208,73	9,375	37,60%

				55							6		5		
Пятниц а День 5															
Завтрак															
ТК N 2	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом, с сахаром	250/5/5	9,7	4,8	63,7	340	0,15	0,2	1,25	16,8	165,3	248,8	50,9	2,78	
ТК N 54	Какао с молоком, с сахаром	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	24,4/1 2,22	152,2 2	124,56	21,34	0,48	
ТК N 57	Батон с маслом, с сыром	30/5/15/	2,3/2, 32/0,4	0,9/2, 95/3,6	15,4/0/ 0,65	78,6/36/3 3	0,033/ 0/0	0,009/0 /0,05	0/0,0 6/0	0/26/2 0	5,7/88 /1,2	19,5/5 5/1,5	3,9/3,5 /0	0,36/0, 1/0,01	
		550.	18,8	15,79	97,33	606,2	0,243	0,39	2,84	53,42	450	449,36	79,64	3,73	25,70%
Обед															
ТК N 18	Суп с мясными фрикадельк ами	300	16,5	14,4	8,7	228,9	0,104	0,168	11,55	39,6	36,45	188,7	31,02	2,448	
ТК N 31	Плов из птицы	180	15,1	27	18,5	376,2	0,04	0,079	2,82	363,9	16,41	79,9	16,68	1,137	
	Сельдь с картофелем и раст. маслом	50	0,8	2,2	15,8	70	0,03	0,025	8,15	550	21,15	25,9	0,5	11,3	
ТК N 74	Кисель фруктовый	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	

	пшеничный														
		860	41,94	45,21	128,77	1072,1	0,398	0,358	22,86	957,5	136,89	471,18	107,32	19,315	42,60%
2 неделя															
Понедельник День 1															
Завтрак															
ТК N 75	Манник без молока/Мас ло сливочное/ повидло	300/10/20	18,6	10,8	137,7	524,16	0,168	0,24	0,24	96	125,52	186,24	39,6	2,64	
ТК N 49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
	Пряник	20.	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,015	0	36	6	19,2	3	0,24	
		470.	20,66	16,02	172,18	700,02	0,198	0,255	2,79	132	144,31	209,4	44,76	3,2	27,40%
Обед															
ТК N 13	Борщ с фасолью и картофелем /сметана прокипячен ная	200/15	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	0,05	10,68	0/130 2,25	49,73	54,6	26,13	1,23	
ТК N 32	Курица тушеная в соусе сметанном	200	26,56	21,68	5,8	322,67	0,8	0,22	0,96	82,77/ 22	81,18	112,8	20,621	0,89	
ТК N 10	Макарон ы отварные с маслом	150	5,52	4,5	26,45	168,45	0,06	0,03	0	0/15,7 5	4,86	37,17	21,12	1,11	

	сливочным														
	Нарезка огурец консервиро ванный	50	0,5	2,5	1,3	7	0,05	0,23	8	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
ТК N 74	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженн ых)	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		715	41,88	34,82	118,31	938,27	1,13	0,602	19,98	2,5	198,3	360,4	121,04 1	6,865	31,70%
Вторни к День 2															
Завтрак															
ТК N 5	Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150/5	5,69	8,96	30,3	224,31	0,12	0,115	0,75	37,36/ 24,4	150,7 2	235,68	71,32	1,86	
ТК N 56	Батон с повидлом	30/30	1,81/0 ,1	2,3/0	20,4/1 9,2	80,1/72,5	0/0,00 3	0/0,006	3/0,4 8	0/180	26/3,5 7	3,3/2, 9	55,3/0, 9	0/0,12	
ТК N 53	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	20	125,7 8	90	14	0,13	
		415	10,67	13,94	85,85	477,51	0,163	0,281	5,53	261,3	306,0	331,88	141,52	2,11	20,00%

										6	7				
Обед															
ТК N 15	Рассольник ленинградский с перловой крупой на м/к бульоне/сметана прокипяченная	300/15	2,512 5	6,108	15,768	180	0,12	0,078	15,75	1468, 2	47,64	78,996	33,696	1,29	
ТК N 30	Рагу из птицы (курица/индейка)	300	5,052	31,39 2	24,564	238,992	0,18	0,2196	31,45 08	115,6 44/70 0,116	93,43 8	113,15	40,884	1,5135 6	
	Морковь прогретая	40	0,5	5	4	14	0,01	0,28	8	0	14	26,3	8,75	0,375	
ТК N 68	Компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245, 2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	40	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		845	16,12 45	43,74	119,34 2	784,792	0,5	0,6676	55,93 08	4298, 9	229,0 58	364,38 6	142,29	6,8285 6	27,80%
Среда День 3															
Завтрак															
ТК N 3	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	5,1	10,72	43,4	295	0,06	1,17	58/39	130,3 9	138,1 4	30,12	30,12	0,5	

ТК N 57	Батон с маслом и сыром	30/5/15/	2,3/2,32/0,4	0,9/2,95/3,6	15,4/0/0,65	78,6/36/33	0,033/0/0	0,009/0/0,05	0/0,06/0	0/26/20	5,7/88/1,2	19,5/55/1,5	3,9/3,5/0	0,36/0,1/0,01	
ТК N 54	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	24,4/12,22	152,22	124,56	21,34	0,48	
		480	13,8	21,71	77,03	561,2	0,153	1,36	98,65	219,03	290,36	154,68	51,46	0,98	25%
Обед															
	Суп харчо	200	4,4	4,2	8,6	100	0,02	0,04	8	60	29,4	52,6	17,8	1	
ТК N 25	Котлеты по-хлыновские	160	33,2	41,8	10,8	548,6	0,32	0,32	5,6	48	48,64	365	101,76	5,12	
ТК N 12	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	150	0,04	0,061	25,73	462,15	83,1	60,21	30,9	1,206	
ТК N 37	Икра кабачковая	40	1,1	2,8	3,9	44,6	0,03	0,042	4,68	12	12	26,8	8,7	0,42	
ТК N 74	Кисель фруктовый	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		850	49,3	54,88	111,27	1179,6	0,58	0,535	44,35	584,65	221,92	634,19	203,58	11,006	38,50%
Четверг День 4															
Завтрак															
ТК N 6	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	200/5	14	120	50	306	0,2	0,14	0	37,5/32,78	32,9	262,9	175,12	5,9	
ТК N 57	Батон с маслом и	30/5/15/	2,3/2,32/0,4	0,9/2,95/3,6	15,4/0/0,65	78,6/36/33	0,033/0/0	0,009/0/0,05	0/0,06/0	0/26/20	5,7/88/1,2	19,5/55/1,5	3,9/3,5/0	0,36/0,1/0,01	

	сыром														
ТК N 49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		455	18,76	127,63	80,01	509,46	0,023	0,17	2,55	80	50	267	200	6	21,60%
Обед															
	Суп с пшениной крупой и рыбой (горбуша)	300	21,15	13,95	22,5	300	0,345	0,105	7,995	0/2268	64,02	132,15	53,37	3,075	
ТК N 24	Биточки из птицы/соус сметанный	100/40	13	15,3	44,67	358,3	0,0817	0,1167	0,46	81,67	28	184,167	40,6	18,76	
ТК 11	Пюре картофельное	120	3,2	7,1	15,5	134,4	0,12	0,108	16,8	60	33,96	89,3	28,92	1,08	
	Кукуруза консервированная	50	1,5	0,65	10,25	25									
ТК N 70	Компот из кураги	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		870	46,91	38,24	167,93	1169,5	0,7367	0,4197	25,985	144,17	135,94	551,557	181,85	26,565	40%
Пятница День 5															
Завтрак															
ТК N 64	Омлет	300	17,6	13,6	12,8	244,8	0,132	0,694	284	17,4	116,8	300	30,68	3,456	

	натуральны й						2								
	Зеленый консервиро ванный горошек	30	1,75	0	5,5	10									
ТК N 55	Батон с маслом	30/5/	2,3/2, 32	0,9/2, 95	15,4/0	78,6/36	0,033/ 0	0,009/0	0/0,0 6	0/26	5,7/88	19,5/5 5	3,9/3,5	0,36/0, 1	
ТК N 51	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		415	21,79	16,73	47,66	425,26	0,091	0,348	145	34	220	220	32,84	3,776	13,7
Обед															
ТК N 16	Суп картофельн ый из птицы	250	2,3	2,83	16,27	144	0,13	0,08	12	0/122 2,5	30,45	77,73	31,4	1,2	
ТК N 27	Оладьи из печени по-кунцевс ки	220	39	24	15,2	429,4	0,594	4,29	17,82	17402	150,8	602,8	44	12,54	
ТК N 12	Капуста тушеная или овощи, припущенн ые в молочном или сметанном соусе	120	3,1	4,86	14,14	112,65	0,04	0,061	25,73	462,1 5	83,1	60,21	30,9	1,206	
	Припущенн ая морковь	40	0,5	0,062 5	1,56	15	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
ТК N 71	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	12		14			2,8	

	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		930	53,3	33,10 25	111,37	1012,05	0,964	4,546	73,8	17866 ,7	327,6	889,49	156,55	21,071	34,90%

Директор МАОУ СОШ № 28

_____ /К.Б. Кузнецов/

Директор ООО «Большая Перемена»

_____ /С.Н. Волков/