

Приложение № 5
к техническому заданию

Рацион - пищевая непереносимость (яйца) - 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	250/5/5	9,3875	13,29	58,78	406,25	0,2375	0,2125	1,4625	73,075	172,5	230	8,75	1,575	
	Пряник	30	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,018	0	36	7,2	19,2	3	0,24	
ТК N 32	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	11,3775	18,35	94,3	586,25	0,2675	0,2305	1,4925	109,075	190,8	252	13,15	2,095	28%
Обед															
ТК N 75	Нарезка из огурцов	60	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	100	20	16,6	2,8	200	0,0092	0,05	1,3	0/1151,67	26,2	133,3	22,5	2,2	
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 66	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	
		915	36,7	56,2525	146,31	871,15	0,3932	0,274	16,48	1400,87	175,03	629,09	431,91	8,995	41%
Вторник к День 2															
Завтрак															
ТК N 1	Каша из манной крупы молочная жидкая с маслом и сахаром	250/5/5	5,76	3,31	40,31	214,77	0,08	0,14	1,12	17,18/8,59	125,69	109,95	19,38	0,46	
ТК N 41	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 38	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	
		505	20,44	31,45	86,39	480,37	0,64	0,35	2,711	72,39	297,9 1	246,81	41,42	14,54	21,00%
Обед															
ТК N 79	Суп гороховый на м/к бульоне	250	7,83	48	15,91	552,25	0,33	0,065	1	0/120 3,33	53	95,42	37	2,68	
ТК N 21	Жаркое по-домашнему из говядины	240	15,6	9,6	26,64	259,2	0,192	0,24	11,04	24	38,4	225,6	52,8	3,36	
ТК N 85	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 72	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	
		880	35,77	64,04	183,69	1257,35	0,816	0,479	94,04	48	175	535,22	146,7	27,46	55%
Завтрак															
ТК N 4	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом и сахаром	250/5/5	6,08	11,18	43,46	300	0,1	0,14	0,96	54,8/4 0,21	133,6 8	156,72	37,22	0,84	
ТК N 40	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	

	повидлом		,1		9,2		3		8		7	9	9		
ТК N 34	Чай с молоком и сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		520	7,96	13,5	98,06	512,6	0,100 3	0,146	4,47	275,0 1	174,3 5	165,72	94,82	1,24	22,80%
Обед															
ТК N 19	Суп куриный с лапшой домашней	250	6,5	4,5	8,5	100,5									
ТК N 26	Тефтели/со ус сметанный	90/60	13,1	10,3	8,3	178,5	0,064	0,086	1,6	194	23,01	137,9	48,6	1,586	
ТК N 12	Капуста тушеная	130	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	
ТК N 76	Нарезка из помидоров	60	0,5	0,062 5	1,56	10	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
ТК N 66	Компот из смеси сухофрукто в	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	
		860	33,3	21,35 25	119,45	814,05	0,358	0,276	34,31	905,3 5	184,9 3	417,4	161,91	7,987	36,00%
Четверг День 4															
Завтрак															
ТК N 81	Каша жидкая молочная	250	40,75	74,25	6,55	400	0,2	1,25	1	1250	475	672,5	53	6,5	

Понедельник День 1																
Завтрак																
ТК N 82	Суп молочный с макаронны ми изд.	200/10/20	12,4	4,8	91,8	436,8	0,14	0,2	0,2	80	104,6	155,2	33	2,2		
ТК N 33	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.	14,46	10,02	126,28	612,66	0,17	0,215	2,75	116	123,3 9	178,36	38,16	2,76	29,80%	
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 31	Курица тушеная в соусе сметанном	100	11,85 6	9,36	2,32	135	0,032	0,088	0,385	33,11/ 16,5	32,47 2	84,623	15,466	0,671		
ТК N 10	Макаронны 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		
ТК N 75	Нарезка из огурцов	60	0,5	0,062 5	1,56	8,75	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375		
ТК N 72	Кисель из свежих плодов или	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31		

	ягод свежих (или ягод замороженн ых)														
	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	
		825	27,17 6	20,06 25	115,09	752,35	0,322	0,265	17,65 5	2,5	149,5 92	332,22 3	115,88 6	6,646	36,70%
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 6	306,0 7	331,88	141,52	2,11	25,20%
Обед															
ТК N 15	Рассольник ленинградс кий с перловой крупой на м/к	200/15	1,675	4,072	10,152	120	0,08	0,052	10,5	978,8	31,76	52,664	22,464	0,86	

	бульоне/см етана прокипячен ная														
ТК N 40	Рагу из птицы (курица/инд ейка)	180	3,03	18,84	14,74	143,4	0,108	0,132	26,20 93	96,37/ 2583, 43	77,86 53	94,292	34,070 7	1,2613 3	
ТК N 75	Нарезка из огурцов	60	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 66	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	
		745	13,26 5	24,21 45	101,46 2	623,2	0,388	0,299	43,68 93	3809, 5	197,3 55	319,14 6	124,24 5	6,1463 3	33,00%
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 41	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	78,6/36/3 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	
ТК N 38	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	29%

Обед															
TK N 80	Суп харчо	200	4,4	4,2	8,6	100	0,02	0,04	8	60	29,4	52,6	17,8	1	
TK N 25	Котлеты по-хлыновски	80	16,6	20,9	5,4	274,3	0,16	0,16	2,8	24	24,32	182,5	25,44	2,56	
TK N 12	Капуста отварная (цветная) с маслом и соусом	150	3,1	4,86	14,14	150	0,04	0,061	25,73	462,15	83,1	60,21	30,9	1,206	
TK N 86	Икра кабачковая	60	1,1	2,8	3,9	44,6	0,03	0,042	4,68	12	12	26,8	8,7	0,42	
TK N 72	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	
		790	32,7	33,98	105,87	905,3	0,42	0,375	41,55	560,65	197,6	451,69	127,26	8,446	41,50%
Четверг День 4															
Завтрак															
TK 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	
TK N 41	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	
TK N 33	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	127,6 3	80,01	509,46	0,023	0,17	2,55	80	50	267	200	6	24,63%
Обед															
	Суп с пшениной крупой и рыбой (горбуша)	200	14,1	9,3	15	200	0,23	0,07	5,33	0/151 2	42,68	88,1	35,58	2,05	
ТК N 24	Биточки из птицы/соус сметанный	60/40	7,8	9,2	26,8	215	0,049	0,07	0,28	49	16,8	110,5	24,36	11,26	
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	60	1,5	0,65	10,25	35									
ТК N 66	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	
		780	34,66	27,49	142,56	936,2	0,589	0,338	23,14	111,5	167,4 2	433,84	147,82	18,04	43%
Пятница День 5															
Завтрак															
ТК N 7	Каша рассыпчатая пшеничная с фруктами (без	150	8,8	6,8	6,4	122,4	0,061	0,347	142	8,7	58,4	150	15,34	1,728	

	молока) с маслом, сахаром														
	Салат из зеленого консервированного горошка	60	3	0	10,2	24									
ТК N 39	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	0/0,06	0/26	5,7/88	19,5/55	3,9/3,5	0,36/0,1	
ТК N 35	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	
		445	14,24	9,93	45,96	316,86	0,091	0,348	145	34	220	220	17,5	2,048	17,50%
Обед															
ТК N 16	Суп картофельный из птицы	250	2,3	2,83	16,27	144	0,13	0,08	12	0/1222,5	30,45	77,73	31,4	1,2	
ТК N 27	Оладьи из печени по-кунцевски	110	19,5	12	7,6	214,7	0,297	2,145	8,91	8701	75,4	301,4	22	6,27	
ТК N 12	Капуста тушеная	120	3,1	4,86	14,14	112,65	0,04	0,061	25,73	462,15	83,1	60,21	30,9	1,206	
ТК N 75	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0,0625	1,56	8	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
ТК N 67	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	

		840	33,8	21,10 25	103,77	790,35	0,667	2,401	56,89	9165, 65	252,2	588,09	134,55	14,801	43,80%
--	--	-----	------	-------------	--------	--------	-------	-------	-------	-------------	-------	--------	--------	--------	--------

Рацион - пищевая непереносимость (яйца) - 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
							B1	B2	C	A/Кар	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
Понедельник День 1															
TK N 7	Каша рассыпчатая пшениная с фруктами (без молока) с маслом, сахаром	250/5/5	9,387 5	13,29	58,78	406,25	0,237 5	0,2125	1,462 5	73,07 5	172,5	230	8,75	1,575	
	Пряник	30	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,018	0	36	7,2	19,2	3	0,24	
TK N 32	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	11,37 75	18,35	94,3	586,25	0,267 5	0,2305	1,492 5	109,0 75	190,8	252	13,15	2,095	28%
Обед															
TK N 79	Свекла отварная	60	0,9	0,1	4,9	24	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
TK N 14	Щи из свежей капусты с	250/15	2,5	2,8	16,3	92	0,1	0,08	8,2		32	200	300	1	

	картофелем на м/к бульоне/см етана прокипячен ная														
ТК N 22	Гуляш из говядины	100	20	16,6	2,8	200	0,009 2	0,05	1,3	0/115 1,67	26,2	133,3	22,5	2,2	
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 68	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	
		915	37,44	26,49	166,44	945,6	0,393 2	0,274	16,48	1400, 87	175,0 3	629,09	431,91	8,995	44%
Вторни к День 2															
Завтрак															
ТК N 1	Каша из манной крупы молочная жидкая с маслом и сахаром	250/5/5	5,76	3,31	40,31	214,77	0,08	0,14	1,12	17,18/ 8,59	125,6 9	109,95	19,38	0,46	
ТК N 41	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 38	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	
		530	20,44	31,45	86,39	480,37	0,64	0,35	2,711	72,39	297,9 1	246,81	41,42	14,54	20,00%
Обед															
ТК N 79	Суп гороховый на м/к бульоне	250	7,83	48	15,91	552,25	0,33	0,065	1	0/120 3,33	53	95,42	37	2,68	
ТК N 21	Жаркое по-домашне му из говядины	240	15,6	9,6	26,64	259,2	0,192	0,24	11,04	24	38,4	225,6	52,8	3,36	
ТК N 85	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 69	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	
		880	35,77	64,04	183,69	1257,35	0,816	0,479	94,04	48	175	535,22	146,7	27,46	54%
Среда День 3															
Завтрак															
ТК N 4	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом и сахаром	250/5/5	6,08	11,18	43,46	300	0,1	0,14	0,96	54,8/4 0,21	133,6 8	156,72	37,22	0,84	
ТК N 40	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 81	Каша жидкая молочная кукурузная	250	40,75	74,25	6,55	400	0,2	1,25	1	1250	475	672,5	53	6,5	
	Зеленый консервированный горошек	60	1,75	0	5,5	30									
TK N 39	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 35	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	44,94	78,28	41,41	564,46	0,233	1,259	3,55	1252	581,49	750,96	62,56	7,28	25%
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 28	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	27	23,8	17,4	387,6	0,2	0,2	6,2	200	173,6	336,6	74,6	2,4	
TK N 77	Морковь прогретая	60	0,5	0,0625	1,56	50	0,24	0,03	8	0	15	28	9	0,375	
TK N 69	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	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	

	пшеничный														
		840	39,08	30,44 55	112	926,25	0,724	0,364	24,81	510,2	312,5 6	566,49	171,43 5	8,175	40,00%
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 38	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 41	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	27,00%
Обед															
ТК N 18	Суп с мясными фрикадельк ами	250	13,75	12	7,25	190,75	0,087	0,14	9,625	33	30,37 5	157,25	25,85	2,04	
ТК N 30	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	
ТК N 88	Сельдь с картофелем и раст. маслом	60	0,8	2,2	15,8	70	0,03	0,025	8,15	550	21,15	25,9	0,5	11,3	
ТК N 72	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	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	

	ржаной														
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		820	39,19	42,81	127,32	1033,95	0,381	0,33	20,93 5	950,9	130,8 15	439,73	102,15	18,907	46,00%
2 неделя															
Понедельник День 1															
Завтрак															
ТК N 82	Суп молочный с макаронны ми изд.	200/10/20	12,4	4,8	91,8	436,8	0,14	0,2	0,2	80	104,6	155,2	33	2,2	
ТК N 33	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.	14,46	10,02	126,28	612,66	0,17	0,215	2,75	116	123,3 9	178,36	38,16	2,76	29,70%
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 31	Курица тушеная в соусе сметанном	100	12,25 6	9,605	4,5	139	0,032	0,088	0,385	33,11/ 16,5	32,47 2	84,623	15,466	0,671	
ТК N 10	Макаронны отварные с	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	

	маслом сливочным														
	Нарезка огурец консервированный	60	0,5	2,5	1,3	7	0,05	0,23	8	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
ТК N 72	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	
		625	27,576	22,745	117,01	754,6	0,362	0,47	19,405	2,5	149,592	332,223	115,886	6,646	36,60%
Вторник 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	150,72	235,68	71,32	1,86	
ТК N 40	Батон с повидлом	30/30	1,81/0,1	2,3/0	20,4/19,2	80,1/72,5	0/0,003	0/0,006	3/0,48	0/180	26/3,57	3,3/2,9	55,3/0,9	0/0,12	
ТК N 37	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	20	125,78	90	14	0,13	

		415	10,67	13,94	85,85	477,51	0,163	0,281	5,53	261,36	306,07	331,88	141,52	2,11	20,00%
Обед															
ТК N 15	Рассольник ленинградский с перловой крупой на м/к бульоне/сметана прокипяченная	200/15	1,675	4,072	10,152	120	0,08	0,052	10,5	978,8	31,76	52,664	22,464	0,86	
ТК N 29	Рагу из птицы (курица/индейка)	180	3,03	18,84	14,74	143,4	0,108	0,132	26,2093	96,37/2583,43	77,8653	94,292	34,0707	1,26133	
ТК N 77	Морковь прогретая	60	0,5	5	4	14	0,01	0,28	8	0	14	26,3	8,75	0,375	
ТК N 66	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	
		745	13,265	29,152	103,902	629,2	0,388	0,554	45,4393	3809,5	197,605	319,196	124,245	6,14633	26,70%
Среда День 3															
Завтрак															
ТК N 3	Каша рисовая молочная с маслом и	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	

	сахаром														
ТК N 41	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	27%
Обед															
ТК N 80	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	80	16,6	20,9	5,4	274,3	0,16	0,16	2,8	24	24,32	182,5	25,44	2,56	
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 86	Икра кабачковая	60	1,1	2,8	3,9	44,6	0,03	0,042	4,68	12	12	26,8	8,7	0,42	
ТК N 72	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	
		790	32,7	33,98	105,87	905,3	0,42	0,375	41,55	560,65	197,6	451,69	127,26	8,446	44,00%
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 41	Батон с	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	

	маслом и сыром		32/0,4	95/3,6	0,65	3	0/0	/0,05	6/0	0	/1,2	5/1,5	/0	1/0,01	
ТК N 33	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	24,50%
Обед															
	Суп с пшениной крупой и рыбой (горбуша)	200	14,1	9,3	15	200	0,23	0,07	5,33	0/1512	42,68	88,1	35,58	2,05	
ТК N 24	Биточки из птицы/соус сметанный	60/40	7,8	9,2	26,8	215	0,049	0,07	0,28	49	16,8	110,5	24,36	11,26	
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	60	1,5	0,65	10,25	25									
ТК N 68	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	
		780	34,66	27,49	142,56	926,2	0,589	0,338	23,14	111,5	167,42	433,84	147,82	18,04	45%
Пятница День 5															
Завтрак															

ТК N 7	Каша рассыпчатая пшеничная с фруктами (без молока) с маслом, сахаром	150	8,8	6,8	6,4	122,4	0,061	0,347	142	8,7	58,4	150	15,34	1,728	
	Зеленый консервированный горошек	60	3,75	0	10,5	40									
ТК N 39	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	0/0,06	0/26	5,7/88	19,5/55	3,9/3,5	0,36/0,1	
ТК N 35	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	14,99	9,93	46,26	332,86	0,091	0,348	145	34	220	220	17,5	2,048	18,20%
Обед															
ТК N 16	Суп картофельный из птицы	250	2,3	2,83	16,27	144	0,13	0,08	12	0/122,5	30,45	77,73	31,4	1,2	
ТК N 27	Оладьи из печени по-кунцевски	110	19,5	12	7,6	214,7	0,297	2,145	8,91	8701	75,4	301,4	22	6,27	
ТК N 12	Капуста тушеная или овощи, припущенные в молочном или сметанном соусе	120	3,1	4,86	14,14	112,65	0,04	0,061	25,73	462,15	83,1	60,21	30,9	1,206	

ТК N 77	Припущенная морковь	60	0,5	0,0625	1,56	15	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
ТК N 69	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	
		840	33,8	21,1025	103,77	797,35	0,667	2,401	64,89	9165,65	252,2	588,09	134,55	14,801	43,80%

Директор МАОУ СОШ № 28

_____/К.Б. Кузнецов/

Директор ООО «Большая Перемена»

_____/С.Н. Волков/