

	Завтрак итог:	503	17,7	18,3	64,1	515,4	0,3	4,9	0,2	263,2	325,7	45,8	2,2
	Обед												
28-ТТК	Салат "Солнечный"	60	1,7	9	8,3	120	-	-	29,3	14,2	17,4	-	-
1-ТТК	Свекольник	200	5,6	3,6	18,8	128,2	0,2	4,5	39,2	34,5	77,3	32	1,8
4-ТТК	Биточки "Фантазия" с соусом	110	10,8	6,2	17,6	140,2	-	0,5	-	10	52,8	8,1	0,6
463-94	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,2	4,4	41,5	230,9	0,2	-	5,5	17,4	156,2	92,6	3
	Кондитерские изделия	10	0,6	0,6	4,6	23,2	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
	Сок	200	0,6	-	7,6	110,3	-	4	-	40	24	18	0,8
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	813	31,6	25,6	127,5	882,7	0,5	241,3	74,9	154,8	400,3	178,2	10,5
	Полдник												
47-ТТК	Салат "Позитив"	100	1,9	15,1	9,3	66,9	0,1	7	-	27	56,3	23,4	0,7
1/2-ТТК	Котлета "Сказка"	100	11,4	13,8	14,4	118,8	0,1	0,1	-	12,8	108,6	11,7	1
13-ТТК	Напиток из сухофруктов	200	0,4	-	27,4	51,4	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1

	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<i>Полдник итог:</i>	433	16	29,2	64,8	305,1	0,2	7,3	23,4	66,8	203,4	50,2	3,4
	<i>Итого:</i>	1719	65,3	73,1	256,4	1703,2	1	253,5	98,5	484,8	929,4	274,2	16,1
	II ДЕНЬ												
	<i>Завтрак</i>												
	Сыр	10	4,4	5,6	-	74,8	-	0,4	-	92	52,4	4,9	0,1
262-94	Каша молочная рисовая, с маслом, сахаром	200/5/5	6,9	6,3	41,6	248,2	0,1	1	-	190,1	197,9	33,5	0,4
	Выпечка	80	1,7	7,1	6,1	130,6	0,2	1,1	0,1	123	169,5	27,1	1,3
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	<i>Завтрак итог:</i>	500	13,2	19	61,5	506,7	0,3	2,5	0,1	409,8	427,2	69,5	2,6
	<i>Обед</i>												
16-ТТК	Салат "Дуэт"	60	1	3,9	6,2	58,1	-	2,9	29,1	16,3	23	11,2	0,7
129-94	Рассольник ленинградский	200	3,3	2,4	8,9	60,2	0,2	4,6	-	33,2	84	29,1	1,7
50-ТТК	Шницель "Рыбачок"	90	19,2	14,8	15,1	187,7	0,1	-	10,2	12,5	143,2	17,8	1,2
472-94	Пюре картофельное	150	5,1	3,4	32,5	183,6	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7

773-97	Напиток из шиповника	200	0,6	-	25,4	96,3	-	-	4,7	7,4	4	0,3
	Багон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	783	35,3	26,3	117,2	715,8	0,5	7,5	92,7	356,2	85,7	6,3
	Полдник											
430-94	Запеканка картофельная с мясом	200	18,7	16	39,9	109,1	0,2	18,5	33,9	280	63,2	3,7
762-97	Кофейный напиток	200	1,4	1	17,5	31,6	-	0,3	51,4	47,7	6	0,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	433	22,4	17,3	71,1	208,7	0,2	18,8	92	352,3	78,9	4,4
	Итого:	1716	70,9	62,6	249,8	1431,2	1	28,8	594,5	1135,7	234,1	13,3
	III ДЕНЬ											
	Завтрак											
261-94	Каша "Янтарная"	200	7,8	9,1	37,3	262,3	0,2	19,5	143,7	198,8	45,6	1,6
452-2012	Оладьи с творогом	100	10,2	3,4	16,3	91,7	0,1	0,3	143,1	227,5	22,1	0,8
630-94	Чай с молоком	200	3,4	3	16,1	75,7	-	0,3	54,6	49,7	8,6	0,6

Завтрак итог:		500	21,4	15,5	69,7	429,7	0,3	20,1	0,1	341,4	476	76,3	3
	Обед												
	Огурец консерв.	60	0,7	7,2	2,8	26,4	-	2,2	-	12,2	48,5	10,4	0,4
120-94	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,9	3,6	15,9	57,4	-	2,9	32,2	16,3	23	11,2	0,7
394-94	Жаркое по-домашнему	200	15,1	6,3	39,5	280,1	0,2	13,7	0,1	43,9	210,7	54,9	2,3
297-94	Запеканка из творога (десерт)	45	10,2	5,8	19,3	92,2	0,1	39,8	0,2	90,2	109,2	18,2	0,7
	Сок	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	788	33,2	24,7	120,4	639,1	0,4	58,6	32,5	183,5	455,9	114,9	6,1
	Полдник												
482-94	Капуста тушеная	180	4,1	3,6	18,8	41,7	0,1	38,3	-	95,3	69,3	34,1	1,3
55/2-ГТК	Биточки "Русалочка"	100	6,6	9,1	17,3	108,3	0,1	0,3	17,3	12,1	89,3	14,5	0,6
11-ГТК	Напиток "Здоровье"	200	0,5	-	21,6	21,2	-	30,9	52,4	17	10,1	4,6	2,3
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6

	<i>Полдник итог:</i>	513	13,5	13	71,4	239,2	0,2	69,5	69,7	131,1	193,3	62,9	4,8
	<i>Итого:</i>	1801	68,1	53,2	261,5	1308	0,9	148,2	102,3	656	1125,2	254,1	13,9
	IV ДЕНЬ												
	<i>Завтрак</i>												
	Сыр	10	4,4	5,6	-	74,8	-	0,4	-	92	52,4	4,9	0,1
262-94	Каша молочная манная с маслом, с сахаром	200/5/5	7,6	6,9	38,3	244,2	0,1	0,9	-	186,5	180,6	24,7	0,4
	Выпечка	80	8,4	9,6	14,2	107,4	-	5,4	-	35,5	29,8	5,4	0,2
629-94	Чай с лимоном	200/7	0,6	-	25,4	96,3	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	<i>Завтрак итог:</i>	507	21	22,1	77,9	522,7	0,1	94,7	0	325,2	265,9	38,1	5,3
	<i>Обед</i>												
1-97	Бутерброд с маслом	10/25	2	15,2	13	198,1	-	0,3	0,41	203,9	121,9	12,6	0,5
75-94	Икра свекольная	60	0,9	3,6	5,9	57,4	-	2,9	29,1	16,3	23	11,2	0,7
138-94	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	200	0,9	3,6	5,9	57,4	-	2,9	32,2	16,3	23	11,2	0,7
38-11К	Биточки "Сочные"	100	11,7	9,1	15,3	147,5	0,1	2,5	0,4	22	108,9	15,3	0,8
469-94	Макаронные отварные	150	5,1	3,4	32,5	183,6	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
	Сок	200	0,4	-	27,4	115,5	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1

	Застрахованная сумма:	503	17,7	18,3	64,1	615,4	0,3	4,9	0,2	263,2	325,7	45,8	2,2
	Обед												
62-97	Салат из белокочанной капусты	60	1,8	7,6	4,8	89	-	17,5	-	12,1	19,7	7,8	0,3
ТТК-15	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	200	6,9	4,6	15,6	210,6	0,1	6	3,1	14,2	53	21	0,7
401-94	Гуляш	90	14,3	12,1	13,5	179,4	-	1,9	43,5	10,9	158,7	17,5	1,9
463-94	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,2	4,4	41,5	230,9	0,2	-	5,5	17,4	156,2	92,6	3
	Фрукты	100	0,6	0,6	24,6	123,2	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
628-94	Чай с сахаром (каркаде)	200	0,6	-	25,4	96,3	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	883	36,5	31,1	154,5	1059,3	0,4	345,7	53	104,5	463,3	169,5	14,8
	Полдник												
60-94	Винегрет овощной	100	5	8,3	6	41,7	-	5,6	33,2	14,1	18,9	9,1	0,3
3/2-ТТК	Котлета "Куричка ряба"	100	9,6	10,3	10,3	68,4	-	0,2	-	12,2	89,7	11,8	0,7
773-97	Напиток из шиповника	200	0,6	-	25,4	24,9	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	433	17,5	18,9	55,4	203	0	93,8	33,2	44,2	136,3	33,7	6,2
	Итого:	1819	71,7	68,3	274	1877,7	0,7	444,4	86,4	411,9	925,3	249	23,2

VII ДЕНЬ															
Завтрак															
262-94	Каша молочная манная с маслом, с сахаром	200/5/5	7,6	6,9	38,3	244,2	0,1	0,9	-	186,5	180,6	24,7	0,4		
452-2012	Олады с творогом	100	8,4	9,6	24	207,4	-	5,4	-	35,5	29,8	5,4	0,2		
762-97	Кофейный напиток	200	1,4	1	17,5	81,6	-	0,3	-	51,4	47,7	6	0,1		
	Завтрак итог:	510	17,4	17,5	79,8	533,2	0,1	6,6	0	273,4	258,1	36,1	0,7		
	Обед														
60-94	Винегрет овощной	60	1,6	4	2,3	50,7	-	0,4	-	8,7	21,9	6,8	0,2		
138-94	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	200	5,6	3,6	18,8	128,2	0,2	4,5	39,2	34,5	77,3	32	1,8		
10-ТТК	Котлета "Школьная"	100	13,5	13,7	34,9	133,6	0,1	2,5	22,4	11	108,9	15,3	0,8		
469-94	Макароны отварные	150	5,1	3,4	32,5	183,6	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7		
	Фрукты	100	0,6	0,6	14,6	63,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1		
	Сок	200	0,5	-	11,6	82,6	-	30,9	52,4	17	10,1	4,6	2,3		
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6		
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6		
	Обед итог:	893	33	27,1	143,8	772,1	0,5	270,6	121,8	119,7	332,3	93,6	10,1		
	Полдник														
13-ТТК	Плов "Дружба"	200	19,1	15,7	47,9	126,2	0,1	2,3	89,1	25,5	263,9	50,9	2,8		
11-ТТК	Напиток "Здоровье"	200	0,6	-	27,6	50,3	-	4	-	40	24	18	0,8		
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6		
	Полдник итог:	433	22	16	89,2	244,5	0,1	6,3	89,1	72,2	312,5	78,6	4,2		

<i>Завтрак</i>																				
	Сыр	10	4,4	5,6	-	74,8	-	0,4	-	92	52,4	4,9	0,6							
262-94	Каша молочная геркулесовая с маслом, с сахаром	200/5/5	7,8	8,3	34,3	238,3	0,2	0,9	-	198,4	252,3	51,4	1,2							
	Выпечка	80	2,7	2,1	7,3	108,4	0,2	1,1	0,1	123	169,5	27,1	1,2							
629-94	Чай с лимоном	200/7	0,6	-	25,4	96,3	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6							
	Завтрак итог:	507	15,5	16	67	517,8	0,4	90,4	0,1	424,6	477,3	86,5	7,2							
	<i>Обед</i>																			
4-ТТК	Салат "Витаминный"	60	1,1	5,1	12,7	60,2	-	13	-	17,1	16,9	7,9	0,3							
139-94	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,9	5,5	8,2	109,5	-	0,6	39,4	13,6	70,7	11,2	0,6							
403-94	Плов	200	19,1	15,7	47,9	371,4	0,1	2,3	89,1	25,5	263,9	50,9	2,8							
294-94	Сырники из творога (десерт)	45	8,8	7,8	18,3	178,6	-	0,2	-	105,2	139,4	13,5	0,3							
	Сок	200	0,2	-	13,8	-	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8							
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6							
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6							
	Обед итог:	788	42,2	35,9	130	849,6	0,2	16,1	128,5	182,3	555,4	103,7	6							
	<i>Полдник</i>																			
472-94	Пюре картофельное	180	3,4	4,4	22,7	91,7	0,1	9,1	6,4	35,4	81,1	25,9	0,9							
473-97	Биточки	100	13,2	14,9	20	117,2	0,1	0,2	17,4	95,4	165,1	15,5	1,2							
5-ТТК	Кисель	200	0,6	-	27,6	50,3	-	4	-	40	2,4	18	0,8							
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6							

Полдник итог:	513	19,5	19,6	84	327,2	0,2	13,3	23,8	177,5	294,8	69,1	3,5
Итого:	1808	77,2	71,5	281	1694,6	0,8	119,8	152,4	784,4	1327,5	259,3	16,7
Завтрак средний:	505	15,4	16	75,7	495,2	0,28	25,05	11,44	312,89	358,53	59,35	3,14
Обед средний:	807,7	24,4	24,7	101,3	808,8	0,37	108,22	66,621	161,93	389,83	106,69	7,78
Полдник средний:	476	8,4	8,9	35,8	268,3	0,15	48,41	27,61	88,82	232,24	58,07	4,48
Средние показатели рациона	1788,7	48,2	49,6	212,8	1572,3	0,8	181,7	105,7	563,6	980,6	224,1	15,4

Технолог ООО «КПУ»

Н.А. Долгая

Зам. директора ООО «КПУ» В. Барышников