

Директор образовательного учреждения

Согласовано:

(Подпись А.О.)

« » 2023 г.
« » 2023 г.

А.И.

Генеральный директор ООО «КПУ»



Фактическое двенадцатидневное меню

Для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с 12 до 18 лет
(завтрак, обед, полдник)

№ рецентуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
	I ДЕНЬ														
	Завтрак														
11-ТТК	Салат из свежей капусты с лимоном	100	2,8	15	13,8	128,4	-	-	29,3	14,2	17,4	-	-		
8-ТТК	Филе бедра	100	9,2	8,8	9,1	128	0,1	-	10,2	12,5	143,2	17,8	1,2		
469-94	Макароны отварные	180	6,1	4,1	39	220,3	0,1	-	-	19,6	41,5	7,4	0,7		
5-ТТК	Кисель	200	0,4	-	27,4	115,5	-	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
	Завтрак итог:	613	20,8	28,2	103	660,2	0,2	0,2	62,9	73,3	240,6	40,3	3,6
	Обед												
28-ТТК	Салат "Солнечный"	100	2,8	15	13,8	200	-	-	29,3	14,2	17,4	-	-
1-ТТК	Свекольник	250	8,5	6,5	24,9	179,6	0,1	7,3	-	27,2	74,4	26,2	1
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	180	7,4	5,3	49,8	239,8	0,2	-	5,5	17,4	156,2	92,6	3
	Кондитерские изделия	10	0,6	0,6	4,6	63,5	-	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:	933	36,8	35,4	147,4	1063,3	0,4	244,1	35,7	147,5	397,4	172,4	9,7
	Полдник												
47-ТТК	Салат "Позитив"	100	1,9	15,1	9,3	78,3	0,1	7	-	27	56,3	23,4	0,7
1/2-ТТК	Котлета "Сказка"	100	11,4	13,8	14,4	128,8	0,1	0,1	-	12,8	108,6	11,7	1
13-ТТК	Папайоток из сухофруктов	200	0,4	-	27,4	58,8	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1

	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	38,8	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,
	Полдник итог:	433	16	29,2	64,8	304,7	0,2	7,3	23,4	66,8	203,4	50,2	3,
	Итого:	1979	73,6	92,8	315,2	2028,2	0,8	251,6	122	287,6	841,4	262,9	16,
	II ДЕНЬ												
	Завтрак												
62-97	Салат из белокочанной капусты	100	3	12,7	8	76,7	-	17,5	-	12,1	19,7	7,8	0,3
401-94	Гуляш	100	15,9	13,4	15	199,3	-	1,9	0,5	22	158,7	17,5	1,9
463-94	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	5,3	49,8	277,1	0,2	-	5,5	17,4	156,2	92,6	3
	Фрукты	100	0,6	0,6	14,6	163,5	-	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
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	713	29,8	32,3	126,5	880,9	0,2	339,7	6,9	91,9	377,8	142	13,5
	Обед												
16-ГК	Салат "Дуэг"	100	1,7	6,5	10,3	96,8	-	2,9	29,1	16,3	23	11,2	0,7

		Завтрак											
11-ТТК	Салат из свежей капусты с лимоном	100	2,8	15	13,8	128,4	-	-	29,3	14,2	17,4	-	
8-ТТК	Филе бедра	100	9,2	8,8	15,1	128	0,1	-	10,2	12,5	143,2	17,8	-
469-94	Макароны отварные	180	6,1	4,1	39	220,3	0,1	-	-	19,6	41,5	7,4	0,
628-94	Чай с сахаром	200	0,4	-	27,4	115,5	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	613	20,8	28,2	109	660,2	0,2	0,2	62,9	73,3	240,6	40,3	3,6
	Обед												
	Огурец консерв.	100	1,2	12	4,7	44	-	2,2	-	12,2	48,5	10,4	0,4
120-94	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,9	5,5	16,6	123,4	0,1	13,8	0,6	50,9	55,2	24,2	0,8
394-94	Жаркое домашнему	200	15,1	6,3	39,5	283,1	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
	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:	878	35,7	31,4	123	725,7	0,5	69,5	0,9	218,1	488,1	127,9	6,2

36-ТТК	Завтрак		100	2,7	6,7	3,8	84,5	-	0,4	-	8,7	21,9	6,8	0,2
390-94	Салат "Огонек"		100	13,6	18,6	42,4	199,7	0,2	0,4	-	14,4	70,3	16,6	1,4
472-94	Мясо тушеное		180	3,4	4,4	22,7	141,7	0,1	9,1	0,8	35,4	81,1	25,9	0,9
13-ТТК	Пюре картофельное		200	0,4	-	27,4	115,5	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1
	Напиток из сухофруктов		33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Хлеб		613	22,4	30	110	609,4	0,3	10,1	24,2	85,5	211,8	64,4	4,2
	Завтрак итог:													
	Обед													
11-ТТК	Салат из свежей капусты с лимоном		100	2,8	15	13,8	200	-	-	29,3	14,2	17,4	-	-
1-ТТК	Свекольник		250	8,5	6,5	24,9	142,3	0,1	7,3	-	27,2	74,4	26,2	1
8-ТТК	Филе бедра		100	19,2	14,8	15,1	228	0,1	-	10,2	12,5	143,2	17,8	1,2
469-94	Макаронные отварные		180	6,1	4,1	39	220,3	0,1	-	-	19,6	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
	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:		913	43,1	42,2	149,3	1036	0,4	7,5	62,9	110	347,5	73	5,2
	Полдник													
25-ТТК	Колобки тушеные в соусе		110	15,2	16,4	17,8	109,3	-	0,5	-	10	52,8	8,1	0,6

465-94	Рис отварной	180	4,3	5	41,9	87,2	-	-	5,7	5,2	74,2	24,1	0,5
642-94	Какао с молоком	200	3,5	2,5	24,1	79,1	-	0,5	-	104,3	111,8	18,1	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	38,8	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Подник итог:	523	25,3	24,2	97,5	314,4	0	1	5,7	126,2	263,4	60	2,3
	Итого:	2049	90,8	96,4	356,8	1959,8	0,7	18,6	92,8	321,7	822,7	197,4	11,7
	VI ДЕНЬ												
	Завтрак												
16-ТТК	Салат "Дуэт"	100	1,7	6,5	10,3	96,8	-	2,9	29,1	16,3	23	11,2	0,7
455-94	Котлета из филе птицы	100	17,2	16,4	30,5	157,1	0,1	0,3	-	21,6	176,8	20,6	2,1
469-94	Макаронны отварные	180	6,1	4,1	39	220,3	0,1	-	-	19,6	41,5	7,4	0,7
642-94	Какао с молоком	200	0,6	-	25,4	96,3	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	613	27,9	27,3	118,9	638,5	0,2	3,2	29,1	68,9	273,3	52,9	4,9
	Обед												
62-97	Салат из белокочанной капусты	100	3	12,7	8	148,3	-	17,5	-	12,1	19,7	7,8	0,3
ТТК-15	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	8,4	4,8	32,4	256,1	0,2	4,6	-	33,2	84	29,1	1,7
401-94	Гуляш	100	15,9	13,4	15	199,3	-	1,9	0,5	22	158,7	17,5	1,9
463-94	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	5,3	49,8	239,8	0,2	-	5,5	17,4	156,2	92,6	3
	Фрукты	100	0,6	0,6	24,6	163,5	-	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,
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,
	Обед итог:	1013	42	38,6	184,3	1233,2	0,5	344,3	6,9	134,6	494,3	177,6	15,
	<i>Полдник</i>												
60-94	Винегрет овощной	100	5	8,3	6	45	-	5,6	33,2	14,1	18,9	9,1	0,
3/2-ТТК	Котлета "Куручка рыба"	100	9,6	10,3	10,3	122,5	-	0,2	-	12,2	89,7	11,8	0,
773-97	Напиток из шиповника	200	0,6	-	25,4	46,3	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	38,8	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	433	17,5	18,9	55,4	252,6	0	93,8	33,2	44,2	136,3	33,7	6,2
	Итого:	2059	87,4	84,8	358,6	2124,3	0,7	441,3	69,2	247,7	903,9	264,2	26,9
	VII ДЕНЬ												
	<i>Завтрак</i>												
4-ТТК	Салат "Витаминный"	100	1,8	8,5	21,2	100,3	-	13	-	17,1	16,9	7,9	0,3
403-94	Плов	200	19,1	15,7	47,9	340,1	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
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	578	32,2	32,3	114,9	740,1	0,1	15,5	89,1	159,2	452,2	86	4,8
	<i>Обед</i>												
60-94	Винегрет овощной	100	5	8,3	6	64,4	-	5,6	33,2	14,1	18,9	9,1	0,3

138-94	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	8,4	4,8	32,4	256,1	0,2	4,6	-	33,2	84	29,1	1,7
10-ТТК	Котлета "Школьная"	100	13,5	13,7	34,9	173,9	0,1	2,5	22,4	11	108,9	15,3	0,8
469-94	Макаронны отварные	180	6,1	4,1	39	220,3	0,1	-	-	19,6	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
11-ТТК	Напиток "Здоровье"	200	0,5	-	11,6	82,6	-	30,9	52,4	17	10,1	4,6	2,3
	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:	1013	40,2	33,3	167,6	990,7	0,5	275,9	108,9	133,6	336	93	10,1
	<i>Полдник</i>												
13-ТТК	Плов "Дружба"	200	19,1	15,7	47,9	155	0,1	2,3	89,1	25,5	263,9	50,9	2,8
	Сок	200	0,6	-	27,6	60,3	-	4	-	40	24	18	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	38,8	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	433	22	16	89,2	254,1	0,1	6,3	89,1	72,2	312,5	78,6	4,2
	Итого:	2024	94,4	81,6	371,7	1984,9	0,7	297,7	287,1	365	1100,7	257,6	19,1
	VIII ДЕНЬ												
	<i>Завтрак</i>												
16-ТТК	Салаг "Дуэт"	100	1,7	6,5	10,3	96,8	-	2,9	29,1	16,3	23	11,2	0,7
455-94	Котлета из филе птицы	100	17,2	16,4	30,5	157,1	0,1	0,3	-	21,6	176,8	20,6	2,1
469-94	Макаронны отварные	180	6,1	4,1	39	220,3	0,1	-	-	19,6	41,5	7,4	0,7
773-97	Напиток из шиловника	200	0,6	-	25,4	96,3	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6

	Завтрак итог:	613	27,9	27,3	118,9	638,5	0,2	3,2	29,1	68,9	273,3	52,9	4,9
	Обед												
3-97	Бутерброд с сыром	10/25	6,1	5,1	12,2	121,9	-	0,1	-	177,7	71,2	8,3	0,4
18-ТТК	Салат "Марина"	100	5,5	17,2	28,3	81,9	-	2,2	-	7,6	39,2	7,7	0,4
120-94	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,9	5,5	16,6	123,4	0,1	13,8	0,6	50,9	55,2	24,2	0,8
50-ТТК	Шницель "Рыбачок"	100	6,9	12,2	9,8	157,2	-	0,4	-	6,5	64,7	7,7	0,5
472-94	Пюре картофельное	180	3,4	4,4	22,7	141,7	0,1	9,1	0,8	35,4	81,1	25,9	0,9
642-94	Какао с молоком	200	3,5	2,5	24,1	129,1	-	0,7	-	6,2	8,2	4,4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	898	30,6	47,2	127,4	823,2	0,2	26,3	1,4	291	344,2	87,9	4,4
	Полдник												
469-94	Макаронны отварные	180	6,1	4,1	38,9	120,3	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
39/2-ТТК	Коглета "Ассоль"	100	13	18	29	109,5	0,2	0,4	-	14,4	70,3	16,6	1,4
	Сок	200	0,4	-	27,4	65,5	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	38,8	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	513	21,8	22,4	109	334,1	0,3	0,6	30,3	51,2	150,3	39,1	3,8
	Итого:	2074	80,3	96,9	355,3	1795,8	0,7	30,1	60,8	411,1	767,8	179,9	13,1
	IX ДЕНЬ												
	Завтрак												
1-97	Бутерброд с маслом	10/25	2	15,2	13	126,5	-	0,3	0,41	203,9	121,9	12,6	0,5
75-94	Икра свекольная	100	1,5	6	9,8	95,7	-	2,9	29,1	16,3	23	11,2	0,7
38-ТТК	Биточки "Солнцы"	100	11,7	9,1	15,3	187,8	0,1	2,5	0,4	22	108,9	15,3	0,8
469-94	Макаронны отварные	180	6,1	4,1	39	220,3	0,1	-	-	19,6	41,5	7,4	0,7

629-94	Чай с лимоном	200/7	0,6	-	25,4	96,3	-	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
	Завтрак итог:	655	24,2	34,7	116,2	794,6	0,2	93,7	29,91	279,7	323	59,3	7,9
	Обед												
36-ТТК	Салат "Огонек"	100	2,7	6,7	3,8	84,5	-	0,4	-	8,7	21,9	6,8	0,2
110-94	Борщ с капустой и картофелем	250	2	6,6	11	108,6	-	5,1	-	35,8	40,6	14,7	0,7
390-94	Мясо тушеное	100	13,6	18,6	42,4	234	0,2	0,4	-	14,4	70,3	16,6	1,4
472-94	Пюре картофельное	180	3,4	4,4	22,7	141,7	0,1	9,1	0,8	35,4	81,1	25,9	0,9
	Сок	200	0,4	-	27,4	115,5	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1
	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:	913	28,2	38,1	136,4	814,2	0,4	15,2	24,2	130,8	284,9	85,6	5,5
	Полдник												
41-ТТК	Салат "Арт"	100	0,8	5,2	3,8	30,1	-	2,7	-	10,2	9,6	4,2	0,2
338-д/с	Рыба в яйце	100	15,3	11,4	6,3	100,4	0,1	0,6	-	34,7	215,7	36,4	0,9
67-ТТК	Компот "Янтарь"	200	0,7	-	21,8	53,7	-	31	-	18,5	1,1	1,2	4,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	38,8	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	433	19,1	16,9	45,6	223	0,1	34,3	0	70,1	251	51,5	6,3
	Итого:	2001	71,5	89,7	298,2	1831,8	0,7	143,2	54,11	480,6	858,9	196,4	19,7
	Х ДЕНЬ												
	Завтрак												
28-ТТК	Салат "Солнечный"	100	2,8	15	13,8	128,4	-	-	29,3	14,2	17,4	-	-

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	180	7,4	5,3	49,8	277,1	0,2	-	5,5	17,4	156,2	92,6	3
5-ТТК	Кондитерские изделия	10	0,6	0,6	4,6	63,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
	Кисель	200	0,6	-	7,6	110,3	-	4	-	40	24	18	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	633	24,5	27,4	107,1	787,5	0,2	236,8	35,7	110,8	290,5	139,7	8,1
	<i>Обед</i>												
16-ТТК	Салат "Дуэт"	100	1,7	6,5	10,3	96,8	-	2,9	29,1	16,3	23	11,2	0,7
129-94	Рассольник ленинградский	250	4,1	3	11,1	75,3	0,2	4,6	-	33,2	84	29,1	1,7
455-94	Котлета из филе птицы	100	17,2	16,4	30,5	191,4	0,1	0,3	-	21,6	176,8	20,6	2,1
469-94	Макаронны отварные	180	6,1	4,1	39	220,3	0,1	-	-	19,6	41,5	7,4	0,7
773-97	Напиток из шиповника	200	0,6	-	25,4	96,3	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	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:	913	35,8	31,8	145,4	810	0,5	7,8	29,1	111,6	389,8	88,5	7,2
	<i>Полдник</i>												
430-94	Запеканка картофельная с мясом	200	18,7	16	39,9	116,5	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	38,8	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Подник итог:	433	22,4	17,3	71,1	186,9	0,2	18,8	0	92	352,3	78,9	4,4
	Итого:	1979	82,7	76,5	323,6	1784,4	0,9	263,4	64,8	314,4	1032,6	307,1	19,7
	XI ДЕНЬ												
	Завтрак												
60-94	Винегрет овощной	100	5	8,3	6	70,1	-	5,6	33,2	14,1	18,9	9,1	0,3
10-ТТК	Котлета "Школьная"	100	13,5	13,7	34,9	133,9	0,1	2,5	22,4	11	108,9	15,3	0,8
469-94	Макаронны отварные	180	6,1	4,1	39	220,3	0,1	-	-	19,6	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
11-ТТК	Напиток "Здоровье"	200	0,5	-	11,6	82,6	-	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
	Завтрак итог:	713	28	27	119,8	638,4	0,2	271,3	108,9	90,9	219,5	57,4	7,8
	Обед												
4-ТТК	Салат "Витаминный"	100	1,8	8,5	21,2	100,3	-	13	-	17,1	16,9	7,9	0,3
139-94	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,6	6,9	10,3	136,9	-	0,6	39,4	13,6	70,7	11,2	0,6
403-94	Плов	200	19,1	15,7	47,9	374,4	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	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:	878	44,6	40,7	140,6	973,2	0,2	16,1	128,5	182,3	555,4	103,7	6

472-94	Пюре картофельное	180	3,4	4,4	22,7	61,7	0,1	9,1	6,4	35,4	81,1	25,9	0,9
473-97	Биточки	100	13,2	14,9	20	108,6	0,1	0,2	17,4	95,4	165,1	15,5	1,2
5-ТТК	Кисель	200	0,6	-	27,6	53,6	-	4	-	40	24	18	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	38,8	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	513	19,5	19,6	84	262,7	0,2	13,3	23,8	177,5	294,8	69,1	3,5
	Итого:	2104	92,1	87,3	344,4	1874,3	0,6	300,7	261,2	450,7	1069,7	230,2	17,3
	ХИ ДЕНЬ												
	Завтрак												
	Огурец консерв.	100	1,2	12	4,7	44	-	2,2	-	12,2	48,5	10,4	0,4
394-94	Жаркое по-домашнему	200	15,1	6,3	39,5	248,8	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
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	578	29	24,4	91	506,1	0,3	55,7	0,3	157,7	400,4	97,2	4,8
	Обед												
11-ТТК	Салат из свежей капусты с лимоном	100	2,8	15	13,8	200	-	-	29,3	14,2	17,4	-	-
1-ТТК	Свекольник	250	8,5	6,5	24,9	142,3	0,1	7,3	-	27,2	74,4	26,2	1
8-ТТК	Филе бедра	100	19,2	14,8	15,1	228	0,1	-	10,2	12,5	143,2	17,8	1,2
469-94	Макаронны отварные	180	6,1	4,1	39	220,3	0,1	-	-	19,6	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
	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:	913	43,1	42,2	149,3	1036	0,4	7,5	62,9	110	347,5	73	5,2
	Полдник												
25-ТТК	Колобки тушеные в соусе	110	15,2	16,4	17,8	109,3	-	0,5	-	10	52,8	8,1	0,6
465-94	Рис отварной	180	4,3	5	41,9	87,2	-	-	5,7	5,2	74,2	24,1	0,5
642-94	Какао с молоком	200	3,5	2,5	24,1	29,1	-	0,5	-	104,3	111,8	18,1	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	38,8	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	523	25,3	24,2	97,5	264,4	0	1	5,7	126,2	263,4	60	2,3
	Итого:	2014	97,4	90,8	337,8	1806,5	0,7	64,2	68,9	393,9	1011,3	230,2	12,3
	Завтрак средний:	631,9	22,1	23	99	685	0,2	86,8	40	125	299,3	74,7	
	Обед средний:	923,6	31,6	32,1	133,2	950	0,4	93,4	43,4	166,2	398,5	105	7,7
	Полдник средний:	468	8,6	9	35,6	268	0,1	42	23,5	92,2	244,8	60	4,3
	Средние показатели рациона	2023,5	62,3	64,1	267,8	1903,0	0,8	222,2	106,8	383,4	942,7	239,6	17,9

Технолог ООО «КПУ»

Зам. директора ООО "КПУ" Б. Баренца Л.Д.

Н.А. Долгая