

Согласовано

Директор МБОУ ООШ №21



Н.Н. Штэпа



Утверждаю  
Генеральный директор ЗАО "Контакт"  
Г.М. Марченко

## **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЕТНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

горячего питания МБОУ ООШ №21 п. Герби

Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края

| №<br>р/р                       | Наименован<br>ие                                   | Вых<br>од         | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Энерг<br>итичес<br>кая<br>ценнос<br>ть | Витамины |          |         |         | Минеральные вещества |         |          |           |         |  |
|--------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------|-------|-------|--------------|----------------------------------------|----------|----------|---------|---------|----------------------|---------|----------|-----------|---------|--|
|                                |                                                    | г                 | г     | г     | г            | ккал                                   | В1<br>мг | В2<br>мг | С<br>мг | А<br>мг | Са<br>мг             | Р<br>мг | Mg<br>мг | Fe<br>мг  | К<br>мг |  |
| Завтрак            первый день |                                                    |                   |       |       |              |                                        |          |          |         |         |                      |         |          |           |         |  |
| ТТК<br>№60                     | Каша манная<br>на молоке с<br>маслом               | 200               | 9,62  | 9,52  | 27,28        | 240,8                                  | 0,186    | 0,067    | 3,21    | 63      | 92,25                | 43,9    | 12,36    | 0,06<br>6 | 173,84  |  |
| ТТК<br>№63                     | Сыр с<br>порциями                                  | 15                | 3,04  | 2,7   | 00           | 31,5                                   | 0,01     | 0,105    | 0,24    | 60      | 144,15               | 00      | 7,5      | 0,17      | 17,7    |  |
| ТТК<br>№62                     | Яйцо<br>варенное                                   | 1шт<br>(50г<br>р) | 5,14  | 6,4   | 0,4          | 88                                     | 0,02     | 0,08     | 00      | 40      | 25,1                 | 00      | 6,94     | 00        | 78,67   |  |
| ТТК<br>№51                     | Какао с<br>молоком                                 | 200               | 4     | 2,7   | 28,3         | 152                                    | 0,02     | 0,13     | 13,07   | 20      | 14,5                 | 108,1   | 12,6     | 0,49      | 36,54   |  |
|                                | Хлеб<br>пшеничный<br>йодированный                  | 50                | 2,8   | 0,8   | 37,8         | 145,7                                  | 0,1      | 0,01     | 0,03    | 13      | 32                   | 156     | 30,6     | 2,4       | 1,25    |  |
|                                | Итого                                              | 515               | 21,56 | 22,12 | 93,8         | 658,0                                  | 0,336    | 0,392    | 16,8    | 196     | 308,0                | 308     | 70,0     | 3,36      | 308,0   |  |
| Обе<br>д                       |                                                    |                   |       |       |              |                                        |          |          |         |         |                      |         |          |           |         |  |
| ТТК<br>№4                      | Овощи<br>натуральные<br>свежие/огурец<br>порциями  | 25                | 0,22  | -     | 0,8          | 7                                      | 0,02     | 0,005    | 0,6     | 47      | 1,0                  | 7,0     | 0,03     | 0,05      | 0,06    |  |
| ТТК<br>№15                     | Суп<br>картофельный с<br>рабынными<br>консервами   | 200/<br>15        | 7,39  | 7,3   | 12,4         | 146,65                                 | 0,11     | 0,18     | 0,006   | 20      | 88,43                | 36,52   | 6,5      | 0,06      | 97,22   |  |
| ТТК<br>№69                     | Мясо<br>тушенное в<br>сметанном<br>соусе           | 90                | 13,39 | 22,4  | 5,7          | 259,85                                 | 0,02     | 0,335    | 7,63    | 10      | 285,34               | 1,5     | 30,91    | 1,27      | 146,32  |  |
| ТТК<br>№25                     | Инделия<br>макаронные<br>отварные                  | 150               | 5,4   | 0,6   | 39           | 131,8                                  | 0,03     | 0,02     | 00      | 140     | 12,6                 | 92,91   | 11,3     | 0,03      | 68      |  |
|                                | Сок                                                | 200               | 0,1   | -     | 21           | 95,0                                   | 0,1      | 0,01     | 2,18    | 00      | 18,6                 | 29,57   | 9,66     | 0,32      | 125,3   |  |
|                                | Хлеб<br>пшеничный<br>йодированный                  | 50                | 2,8   | 0,8   | 37,8         | 145,7                                  | 0,1      | 0,01     | 00      | 13      | 32,0                 | 156     | 15,6     | 2,4       | 2,4     |  |
|                                | Хлеб ржано-<br>пшеничный                           | 70                | 2,6   | 0,5   | 17,32        | 154                                    | 0,1      | 00       | 13,53   | 50      | 2,03                 | 116,5   | 26       | 0,7       | 0,7     |  |
|                                | Итого                                              | 800               | 30,8  | 31,6  | 134,0        | 940                                    | 0,48     | 0,56     | 24,0    | 280     | 440,0                | 440,0   | 100,0    | 4,8       | 440,0   |  |
|                                | Всего по<br>двух<br>разовому<br>питанию за<br>день |                   | 52,36 | 53,72 | 227,8        | 1598                                   | 0,816    | 0,95     | 40,8    | 476     | 748                  | 748     | 170      | 8,16      | 748     |  |
| Пол<br>дни<br>к                | Молоко                                             | 200               | 3,3   | 2,5   | 3,5          | 98                                     | 0,03     | 0,088    | 1,4     | 00      | 160,94               | 160,94  | 30,5     | 0,22      | 118,0   |  |
| ТТК<br>№74                     | Ватрушка с<br>повидлом                             | 50                | 9,19  | 10,93 | 42,45        | 200,5                                  | 0,154    | 0,13     | 00      | 109     | 4,16                 | 4,16    | 00       | 0,1       | 38,0    |  |
|                                | Фрукт                                              | 160               | 0,6   | -     | 11           | 101                                    | 0,02     | 0,02     | 8,8     | 10      | 21,9                 | 21,9    | 12,0     | 1,72      | 31,0    |  |
|                                | Итого                                              | 410               | 13,09 | 13,43 | 56,95        | 399,5                                  | 0,204    | 0,238    | 10,2    | 119     | 187                  | 187     | 42,5     | 2,04      | 187     |  |
|                                | Всего по<br>трех<br>разовому<br>питанию            |                   | 65,45 | 67,15 | 284,75       | 1997,5                                 | 1,02     | 1,19     | 51,0    | 595     | 935                  | 935     | 212,5    | 10,2      | 935     |  |

| №<br>р/р                 | Наименование                          | Выход  | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергитическая<br>ценность | Витамины |          |         |         | Минеральные вещества |         |          |          |         |  |
|--------------------------|---------------------------------------|--------|-------|-------|----------|----------------------------|----------|----------|---------|---------|----------------------|---------|----------|----------|---------|--|
|                          |                                       | г      | г     | г     | г        | ккал                       | В1<br>мг | В2<br>мг | С<br>мг | А<br>мг | Са<br>мг             | Р<br>мг | Mg<br>мг | Fe<br>мг | К<br>мг |  |
| Завтрак      Второй день |                                       |        |       |       |          |                            |          |          |         |         |                      |         |          |          |         |  |
| ТТК №34                  | Котлета домашняя                      | 90     | 11,05 | 12,02 | 11,69    | 276,9                      | 0,09     | 0,277    | 0,13    | 111     | 247,64               | 48,875  | 12,61    | 0,033    | 16,45   |  |
| ТТК №21                  | Гречка отварная с маслом              | 150    | 7,51  | 9,3   | 26,64    | 170,4                      | 0,071    | 0,095    | 0,11    | 72      | 10,71                | 85,84   | 21,55    | 0,027    | 253,64  |  |
| ТТК №16                  | Чай с сахаром и лимоном               | 200/10 | 0,2   | -     | 17,67    | 65                         | 0,075    | 0,01     | 16,53   | 00      | 18,05                | 17,285  | 5,24     | 0,9      | 36,66   |  |
|                          | Хлеб пшеничный йодированный           | 50     | 2,8   | 0,8   | 37,8     | 145,7                      | 0,1      | 0,01     | 0,03    | 13      | 32                   | 156     | 30,6     | 2,4      | 1,25    |  |
|                          | Итого                                 | 500    | 21,56 | 22,12 | 93,8     | 658                        | 0,336    | 0,392    | 16,8    | 196     | 308,0                | 308,0   | 70,0     | 3,36     | 308,0   |  |
| Обед                     |                                       |        |       |       |          |                            |          |          |         |         |                      |         |          |          |         |  |
| ТТК №3                   | Кукуруза в зернах консервированная    | 25     | 0,2   | 00    | 0,8      | 8,5                        | 0,02     | 0,01     | 0,47    | 77      | 1,4                  | 3,58    | 0,025    | 0,1      | 0,13    |  |
| ТТК №14                  | Рассольник со сметаной                | 200    | 3,86  | 7,7   | 25,5     | 174,39                     | 0,08     | 0,2      | 5,25    | 60      | 53,8                 | 68,1    | 14,45    | 0,12     | 115     |  |
| ТТК №68                  | Мясо отварное для первого блюда       | 10     | 2,0   | 0,33  | 00       | 10,85                      | 0,01     | 0,044    | 0,04    | 00      | 1,26                 | 17,27   | 2,59     | 0,3      | 22,7    |  |
| ТТК №44                  | Рыба тушенная с овощами               | 110    | 14,85 | 14,49 | 10,86    | 219,56                     | 0,01     | 0,004    | 1,08    | 40      | 241,17               | 78,49   | 23,125   | 0,57     | 151,07  |  |
| ТТК №22                  | Картофельное пюре с маслом            | 200    | 3,81  | 7,78  | 18,6     | 160,5                      | 0,14     | 0,114    | 0,83    | 40      | 41,6                 | 00      | 00       | 0,11     | 47      |  |
| 2005 г/349 Мос ква       | Компот из смеси с/фруктов             | 55     | 0,68  | -     | 30,22    | 116,5                      |          | 0,11     | 2,8     | 00      | 66,74                | 00      | 18,21    | 0,5      | 101     |  |
|                          | Хлеб пшеничный йодированный           | 70     | 2,8   | 0,8   | 37,8     | 145,7                      | 0,1      | 0,078    | 00      | 13      | 32,0                 | 156     | 15,6     | 2,4      | 2,4     |  |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                  | 70     | 2,6   | 0,5   | 7,32     | 104                        | 0,1      | 00       | 13,53   | 50      | 2,03                 | 116,56  | 26       | 0,7      | 0,7     |  |
|                          | Итого                                 | 820    | 30,8  | 31,6  | 134,0    | 940                        | 0,48     | 0,56     | 24,0    | 280     | 440,0                | 440,0   | 100      | 4,8      | 440,0   |  |
|                          | Всего по двухразовому питанию за день |        | 52,4  | 53,72 | 227,8    | 1598                       | 0,816    | 0,952    | 40,8    | 476     | 748                  | 748     | 170      | 8,16     | 748,0   |  |
| Полдник                  |                                       |        |       |       |          |                            |          |          |         |         |                      |         |          |          |         |  |
|                          | Кефир                                 | 200    | 3,3   | 2,5   | 3,5      | 98                         | 0,06     | 0,088    | 1,4     | 00      | 161,0                | 160,94  | 30,5     | 0,02     | 118,0   |  |
| ТТК №1                   | Рулет с сыром                         | 50     | 9,19  | 10,93 | 42,45    | 200,5                      | 0,124    | 0,13     | 00      | 109     | 5,7                  | 5,6     | 00       | 0,1      | 38      |  |
|                          | Фрукт                                 | 160    | 0,6   | -     | 11,0     | 101                        | 0,02     | 0,02     | 8,8     | 10      | 20,3                 | 20,46   | 12       | 1,92     | 31      |  |
|                          | Итого                                 | 410    | 13,09 | 13,43 | 56,95    | 399,5                      | 0,204    | 0,238    | 10,2    | 119     | 187,0                | 187,0   | 42,5     | 2,04     | 187,0   |  |
|                          | Всего по трехразовому питанию за день |        | 65,49 | 67,15 | 284,75   | 1997,5                     | 1,02     | 1,19     | 51,0    | 595     | 935,0                | 935,0   | 212,5    | 10,2     | 935,0   |  |

| №<br>р/р                                | Наименование                                                               | Выход | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Энерг<br>итичес<br>кая<br>ценнос<br>ть | Витамины |          |         |         | Минеральные вещества |         |          |          |         |  |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------------|----------------------------------------|----------|----------|---------|---------|----------------------|---------|----------|----------|---------|--|
|                                         |                                                                            | г     | г     | г     | г            | ккал                                   | В1<br>мг | В2<br>мг | С<br>мг | А<br>мг | Са<br>мг             | Р<br>мг | Mg<br>мг | Fe<br>мг | К<br>мг |  |
| Завтрак Третий день                     |                                                                            |       |       |       |              |                                        |          |          |         |         |                      |         |          |          |         |  |
|                                         | Йогурт                                                                     | 200   | 3,69  | 3,32  | 8,4          | 113,0                                  | 0,036    | 0,05     | 1,4     | 00      | 109,89               | 78,0    | 21,54    | 0,22     | 93      |  |
| ТТК<br>№77                              | Запеканка<br>из творога<br>с рисом с<br>соусом из<br>кураги                | 200   | 16,65 | 18,48 | 33,58        | 369,72                                 | 0,20     | 0,262    | 14,72   | 186     | 118,51               | 83,08   | 23,08    | 2,17     | 140,46  |  |
| СБ<br>2004<br>г<br>Мре<br>ц<br>№64<br>8 | Кисель из<br>концентрат<br>а на<br>плодовых<br>или<br>ягодных<br>экстратах | 20    | 0,1   |       | 36,7         | 117                                    | 0,02     | 0,07     | 0,68    | 10      | 60,4                 | 45      | 7        | 0,09     | 73,6    |  |
|                                         | Хлеб<br>пшеничны<br>й<br>йодирован<br>ный                                  | 20    | 1,12  | 0,32  | 15,12        | 58,28                                  | 0,08     | 0,01     | 00      | 00      | 19,2                 | 101,92  | 18,38    | 0,88     | 0,94    |  |
|                                         | Итого                                                                      | 620   | 21,56 | 22,12 | 93,8         | 658                                    | 0,336    | 0,392    | 16,8    | 196     | 308,0                | 308,0   | 70,0     | 3,36     | 308,0   |  |
| Обед                                    |                                                                            |       |       |       |              |                                        |          |          |         |         |                      |         |          |          |         |  |
| ТТК<br>№10                              | Салат из<br>свежих<br>помидоров<br>с<br>растительн<br>ым маслом            | 60    | 0,65  | 3,08  | 2,76         | 60                                     | 00       | 0,02     | 2,2     | 00      | 22,08                | 8,4     | 10,6     | 0,05     | 98,65   |  |
| ТТК<br>№18                              | Суп<br>картофель<br>ный с<br>бобовыми                                      | 200   | 6,6   | 5,6   | 20,3         | 128,4                                  | 0,07     | 0,07     | 1,05    | 50      | 52,5                 | 84,67   | 10,45    | 0,03     | 93,99   |  |
| ТТК<br>№80                              | Голубцы<br>ленивые                                                         | 90    | 14,25 | 14,43 | 11,43        | 235,2                                  | 0,02     | 0,375    | 0,19    | 137     | 140,12               | 24,86   | 22,61    | 1,26     | 29,75   |  |
| ТТК<br>№78                              | Овощи<br>тушенные                                                          | 150   | 2,7   | 5,99  | 15,87        | 130,5                                  | 0,09     | 0,075    | 4,94    | 30      | 162,67               | 19,94   | 5,08     | 0,04     | 89,21   |  |
|                                         | Сок                                                                        | 200   | 0,1   | -     | 33,52        | 101                                    | 0,1      | 0,01     | 2,09    | 00      | 28,6                 | 29,57   | 9,66     | 0,32     | 125,3   |  |
|                                         | Хлеб<br>пшеничны<br>й<br>йодирован<br>ный                                  | 50    | 2,8   | 0,8   | 37,8         | 145,7                                  | 0,1      | 0,01     | 00      | 13      | 32                   | 156     | 15,6     | 2,4      | 2,4     |  |
|                                         | Хлеб<br>ржано-<br>пшеничны<br>й                                            | 70    | 2,6   | 0,5   | 7,32         | 104                                    | 0,1      | 00       | 13,53   | 50      | 2,03                 | 116,56  | 26       | 0,7      | 0,7     |  |
|                                         | Итого                                                                      | 820   | 3,08  | 31,6  | 134          | 940                                    | 0,48     | 0,56     | 24,0    | 280     | 440,0                | 440,0   | 100      | 4,8      | 440     |  |
|                                         | Всего по<br>двух<br>разовому<br>питанию<br>за день                         |       | 52,36 | 53,72 | 227,8        | 1598                                   | 0,816    | 0,952    | 40,8    | 476     | 748                  | 748     | 170      | 8,16     | 748     |  |
| Пол<br>дни<br>к                         |                                                                            |       |       |       |              |                                        |          |          |         |         |                      |         |          |          |         |  |
|                                         | Фрукт                                                                      | 160   | 0,6   | -     | 11,0         | 102                                    | 0,03     | 0,02     | 8,8     | 10      | 20,9                 | 21,9    | 12,0     | 1,72     | 38,0    |  |
|                                         | Молоко                                                                     | 200   | 3,3   | 2,5   | 3,5          | 98                                     | 0,05     | 0,12     | 1,4     | 00      | 161,94               | 160,94  | 30,5     | 0,22     | 118,0   |  |
| ТТК<br>№70                              | Булочка<br>творожная                                                       | 50    | 9,19  | 10,93 | 42,45        | 199,5                                  | 0,124    | 0,098    | 00      | 109     | 4,16                 | 4,16    | 00       | 0,1      | 31,0    |  |
|                                         | Итого                                                                      | 410   | 13,09 | 13,43 | 56,95        | 399,5                                  | 0,204    | 0,238    | 10,2    | 119     | 187,0                | 187,0   | 42,5     | 2,04     | 187,0   |  |
|                                         | Всего по<br>трех<br>разовому<br>питанию<br>за день                         |       | 65,45 | 67,15 | 284,75       | 1997,5                                 | 1,02     | 1,19     | 51      | 595     | 935                  | 935     | 212,5    | 10,2     | 935     |  |

| №<br>р/р                                          | Наименован<br>ие                                   | Вых<br>од | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Энерг<br>итичес<br>кая<br>ценнос<br>ть | Витамины |          |         |         | Минеральные вещества |         |          |          |         |  |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------|-------|-------|--------------|----------------------------------------|----------|----------|---------|---------|----------------------|---------|----------|----------|---------|--|
|                                                   |                                                    | г         | г     | г     | г            | ккал                                   | В1<br>мг | В2<br>мг | С<br>мг | А<br>мг | Са<br>мг             | Р<br>мг | Mg<br>мг | Fe<br>мг | К<br>мг |  |
| Завтрак Четвертый день                            |                                                    |           |       |       |              |                                        |          |          |         |         |                      |         |          |          |         |  |
| ТТК<br>№61                                        | Омлет<br>натуральный<br>с маслом                   | 150       | 14,87 | 18,0  | 7,59         | 315,51                                 | 0,125    | 0,322    | 15,3    | 183     | 148,06               | 56,715  | 27,62    | 0,16     | 175,94  |  |
|                                                   | Йогурт                                             | 200       | 3,69  | 3,32  | 30,74        | 131,79                                 | 0,036    | 0,05     | 1,4     | 00      | 109,89               | 78,0    | 21,54    | 0,22     | 93      |  |
| ТТК<br>№17                                        | Чай с<br>сахаром                                   | 200       | 0,2   | 00    | 17,67        | 65                                     | 0,075    | 0,01     | 0,1     | 00      | 18,05                | 17,285  | 5,24     | 0,9      | 36,66   |  |
|                                                   | Хлеб<br>пшеничный<br>йодированный                  | 50        | 2,8   | 0,8   | 37,8         | 145,7                                  | 0,1      | 0,01     |         | 13      | 32                   | 156     | 15,6     | 2,4      | 2,4     |  |
|                                                   | Итого                                              | 600       | 21,56 | 22,12 | 93,8         | 658,0                                  | 0,336    | 0,392    | 16,8    | 196     | 308                  | 308     | 70       | 3,36     | 308     |  |
| Обе<br>д                                          |                                                    |           |       |       |              |                                        |          |          |         |         |                      |         |          |          |         |  |
| ТТК<br>№3                                         | Овощи<br>натуральные<br>свежими<br>порциями/огурец | 40        | 0,44  | 00    | 3,7          | 8,7                                    | 0,02     | 0,01     | 1,16    | 95      | 1,4                  | 13,58   | 0,025    | 0,1      | 0,13    |  |
| ТТК<br>№12                                        | Борщ с<br>картофелем<br>со сметаной                | 200       | 5,4   | 4,1   | 24,24        | 222,83                                 | 0,02     | 0,05     | 1,7     | 30      | 112,5                | 22,69   | 20,13    | 0,13     | 106,0   |  |
| ТТК<br>№39                                        | Печень<br>тушенная в<br>сметанном<br>соусе         | 90        | 14,99 | 18,42 | 6,3          | 181,27                                 | 0,1      | 0,328    | 4,98    | 40      | 191,6                | 128,48  | 36,245   | 1,28     | 253,66  |  |
| ТТК<br>№22                                        | Картофельное<br>пюре с<br>маслом                   | 160       | 3,81  | 7,78  | 22,6         | 160,5                                  | 0,14     | 0,162    | 0,83    | 40      | 41,6                 | 00      | 00       | 0,11     | 47      |  |
| Сб,р<br>ед<br>2005<br>г<br>Мос<br>ква<br>№3К<br>8 | Напиток из<br>плодов<br>шиповника                  | 200       | 0,4   | 00    | 21,6         | 117,0                                  | 00       | 00       | 0,8     | 12      | 58,9                 | 2,75    | 2,0      | 0,08     | 30,11   |  |
|                                                   | Хлеб<br>пшеничный<br>йодированный                  | 55        | 2,8   | 0,8   | 44,24        | 145,7                                  | 0,1      | 0,01     | 00      | 13      | 32,0                 | 156     | 15,6     | 2,4      | 2,4     |  |
|                                                   | Хлеб ржано-<br>пшеничный                           | 75        | 2,6   | 0,5   | 11,32        | 104                                    | 0,1      | 00       | 14,53   | 50      | 2,03                 | 116,5   | 26       | 0,7      | 0,7     |  |
|                                                   | Итого                                              | 820       | 30,08 | 31,6  | 134          | 940                                    | 0,48     | 0,56     | 24,0    | 280     | 440                  | 440     | 100      | 4,8      | 440     |  |
|                                                   | Всего по<br>двух<br>разовому<br>питанию за<br>день |           | 52,36 | 53,72 | 227,8        | 1598                                   | 0,816    | 0,952    | 40,8    | 476     | 748                  | 748     | 170      | 8,16     | 748     |  |
| Пол<br>дни<br>к                                   |                                                    |           |       |       |              |                                        |          |          |         |         |                      |         |          |          |         |  |
|                                                   | Сок                                                | 200       | 0,1   | 00    | 21           | 98                                     | 0,1      | 0,01     | 2,09    | 00      | 18,6                 | 29,57   | 9,66     | 0,08     | 125,3   |  |
| ТТК<br>№81                                        | Ватрушка с<br>сыром                                | 75        | 12,4  | 13,44 | 24,96        | 200,6                                  | 0,074    | 0,218    | 1,51    | 109     | 146,5                | 135,63  | 16,84    | 00       | 30,7    |  |
|                                                   | Фрукт                                              | 150       | 0,6   | -     | 11           | 101                                    | 0,03     | 0,01     | 6,6     | 10      | 21,9                 | 21,8    | 16       | 1,96     | 31      |  |
|                                                   | Итого                                              | 425       | 13,1  | 13,44 | 56,96        | 399,6                                  | 0,204    | 0,238    | 10,2    | 119     | 187                  | 187     | 42,5     | 2,04     | 187     |  |
|                                                   | Всего по<br>трех<br>разовому<br>питанию за<br>день |           | 65,45 | 67,16 | 284,76       | 1997,6                                 | 1,02     | 1,19     | 51      | 595     | 935                  | 935     | 212,5    | 10,2     | 935     |  |

| №<br>р/р           | Наименован<br>ие                                            | Вых<br>од  | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Энерг<br>итичес<br>кая<br>ценнос<br>ть | Витамины |          |         |         | Минеральные вещества |         |          |          |         |
|--------------------|-------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|--------------|----------------------------------------|----------|----------|---------|---------|----------------------|---------|----------|----------|---------|
|                    |                                                             | г          | г     | г     | г            | ккал                                   | В1<br>мг | В2<br>мг | С<br>мг | А<br>мг | Са<br>мг             | Р<br>мг | Mg<br>мг | Fe<br>мг | К<br>мг |
| Завтрак Пятый день |                                                             |            |       |       |              |                                        |          |          |         |         |                      |         |          |          |         |
| ТТК<br>№37         | Сосиска<br>отварная или<br>сарделька<br>отварная            | 100        | 9,4   | 11,61 | 0,5          | 160,04                                 | 00       | 0,11     | 00      | 00      | 69,12                | 51,13   | 1,61     | 0,06     | 161,9   |
| ТТК<br>№24         | Макаронные<br>изделия<br>отварные с<br>маслом               | 150        | 6,68  | 7,17  | 45,39        | 284,54                                 | 0,161    | 0,157    | 00      | 118     | 51,8                 | 93,755  | 31,15    | 0,73     | 90,49   |
| ТТК<br>№63         | Сыр<br>порциями                                             | 15         | 3,04  | 2,7   | 00           | 31,5                                   | 00       | 0,105    | 0,24    | 60      | 144,15               | 00      | 7,5      | 0,17     | 17,7    |
| ТТК<br>№46         | Чай с<br>сахаром и<br>лимоном                               | 200/<br>10 | 0,2   | 00    | 17,67        | 65                                     | 0,075    | 0,01     | 16,56   | 00      | 18,05                | 17,285  | 5,24     | 0,9      | 69,66   |
|                    | Хлеб<br>пшеничный<br>йодированны<br>й                       | 40         | 2,24  | 0,64  | 30,24        | 116,56                                 | 0,1      | 0,01     | 00      | 18      | 25,6                 | 145,83  | 24,5     | 105      | 1,25    |
|                    | Итого                                                       | 515        | 21,56 | 22,12 | 93,8         | 658,0                                  | 0,336    | 0,392    | 16,8    | 196     | 308,0                | 308,0   | 70,0     | 3,36     | 308,0   |
| Обе<br>д           |                                                             |            |       |       |              |                                        |          |          |         |         |                      |         |          |          |         |
| ТТК<br>№2          | Горошек<br>зеленый<br>припущенны<br>й                       | 60         | 0,6   | 00    | 2,0          | 21,0                                   | 0,8      | 0,03     | 4,5     | 100     | 25,12                | 5,0     | 3,58     | 0,02     | 23      |
| ТТК<br>№79         | Суп<br>картофельны<br>й с<br>гречневой<br>крупой с<br>мясом | 200/<br>15 | 5,89  | 9,0   | 16,39        | 166,5                                  | 0,02     | 0,124    | 0,47    | 20      | 108,58               | 36,52   | 7,95     | 0,06     | 178,5   |
| ТТК<br>№68         | Гуляш из<br>говядины                                        | 90         | 16,25 | 17,66 | 12,15        | 203,8                                  | 0,115    | 0,186    | 2,58    | 42      | 156,69               | 1,92    | 19,4     | 0,67     | 119,4   |
| ТТК<br>№29         | Рис отварной                                                | 150        | 2,5   | 3,64  | 26,74        | 162                                    | 0,045    | 0,03     | 1,07    | 55      | 115,58               | 34,46   | 7,8      | 0,25     | 115,3   |
| ТТК<br>№54         | Компот из<br>кураги                                         | 200        | 0,16  | 00    | 21,6         | 87                                     | 0,02     | 0,18     | 1,65    | 00      | 00                   | 89,6    | 19,67    | 0,7      | 0,7     |
|                    | Хлеб<br>пшеничный<br>йодированны<br>й                       | 50         | 2,8   | 0,8   | 37,8         | 145,7                                  | 0,1      | 0,01     | 00      | 13      | 32,0                 | 156,0   | 15,6     | 2,4      | 2,4     |
|                    | Хлеб ржано-<br>пшеничный                                    | 70         | 2,6   | 0,5   | 17,32        | 154                                    | 0,1      | 00       | 13,53   | 50      | 2,03                 | 116,3   | 26       | 0,7      | 0,7     |
|                    | Итого                                                       | 835        | 30,8  | 31,6  | 132,0        | 940,0                                  | 0,48     | 0,56     | 24,0    | 280     | 440                  | 440     | 100      | 4,8      | 440     |
|                    | Всего по<br>двух<br>разовому<br>питанию за<br>день          |            | 52,36 | 53,72 | 227,8        | 1598                                   | 0,816    | 0,952    | 40,8    | 476     | 748,0                | 748,0   | 170,0    | 8,16     | 748,0   |
| Пол<br>дни<br>к    | Бифилайф                                                    | 200        | 3,3   | 2,5   | 3,5          | 108                                    | 0,06     | 0,12     | 1,4     | 00      | 160,94               | 162,24  | 30,5     | 0,08     | 118,0   |
| ТТК<br>№69         | Булочка<br>домашняя                                         | 50         | 9,4   | 10,94 | 38,45        | 190,5                                  | 0,124    | 0,098    | 00      | 109     | 4,16                 | 4,16    | 00       | 00       | 38      |
|                    | Фрукт                                                       | 160        | 0,4   | 00    | 15           | 101                                    | 0,02     | 0,02     | 8,8     | 10      | 21,9                 | 20,6    | 12       | 1,96     | 31      |
|                    | Итого                                                       | 410        | 13,1  | 13,44 | 56,95        | 399,5                                  | 0,204    | 0,238    | 10,2    | 119     | 187                  | 187     | 42,5     | 2,04     | 187     |
|                    | Всего по<br>трех<br>разовому<br>питанию за<br>день          | -          | 65,46 | 67,16 | 284,75       | 1997,5                                 | 1,02     | 1,19     | 51,0    | 595     | 935,0                | 935,0   | 212,5    | 10,2     | 935,0   |

| №<br>р/р                 | Наименован<br>ие                                   | Вых<br>од         | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Энерг<br>итичес<br>кая<br>ценнос<br>ть | Витамины |          |         |         | Минеральные вещества |         |          |          |         |  |
|--------------------------|----------------------------------------------------|-------------------|-------|-------|--------------|----------------------------------------|----------|----------|---------|---------|----------------------|---------|----------|----------|---------|--|
|                          |                                                    | г                 | г     | г     | г            | ккал                                   | В1<br>мг | В2<br>мг | С<br>мг | А<br>мг | Са<br>мг             | Р<br>мг | Mg<br>мг | Fe<br>мг | К<br>мг |  |
| Завтрак      День шестой |                                                    |                   |       |       |              |                                        |          |          |         |         |                      |         |          |          |         |  |
| ТТК<br>№58               | Каша жидкая<br>молочная из<br>риса с<br>маслом     | 200               | 7,64  | 9,88  | 42,16        | 331,94                                 | 0,186    | 0,127    | 3,5     | 86      | 77,85                | 62,11   | 21,06    | 1,93     | 136,78  |  |
| ТТК<br>№63               | Сыр<br>порциями                                    | 15                | 3,04  | 2,7   | 00           | 31,5                                   | 0,01     | 0,105    | 0,24    | 60      | 144,15               | 00      | 7,5      | 0,17     | 17,7    |  |
| ТТК<br>№63               | Яйцо<br>варенное                                   | 1шт<br>(50г<br>р) | 5,14  | 6,4   | 0,4          | 88                                     | 0,02     | 0,08     | 00      | 40      | 25,1                 | 00      | 6,94     | 00       | 78,67   |  |
| ТТК<br>№50               | Кофейный<br>напиток                                | 200               | 3,5   | 2,5   | 21           | 90                                     | 0,02     | 0,07     | 13,06   | 10      | 35,3                 | 110     | 10,0     | 0,09     | 73,6    |  |
|                          | Хлеб<br>пшеничный<br>йодированны<br>й              | 40                | 2,24  | 0,64  | 30,24        | 116,56                                 | 0,1      | 0,01     | 00      | 00      | 25,6                 | 135,89  | 24,5     | 1,17     | 1,25    |  |
|                          | Итого                                              | 505               | 21,56 | 22,12 | 93,8         | 658                                    | 0,336    | 0,392    | 16,8    | 196     | 308                  | 308     | 70       | 3,36     | 308     |  |
| Обе<br>д                 |                                                    |                   |       |       |              |                                        |          |          |         |         |                      |         |          |          |         |  |
| ТТК<br>№3                | овощи<br>натуральные<br>свежие/помид<br>ор порциям | 25                | 0,2   | 00    | 0,8          | 4,5                                    | 0,01     | 0,005    | 0,6     | 50      | 0,8                  | 7,0     | 0,03     | 0,05     | 51,2    |  |
| ТТК<br>№17               | Суп лапша<br>домашняя с<br>птицей                  | 200/<br>15        | 6,0   | 7     | 13,32        | 201,9                                  | 0,05     | 0,09     | 1,72    | 60      | 37,4                 | 37,59   | 12,01    | 0,37     | 91,23   |  |
| ТТК<br>№83               | говядина в<br>кисло-<br>сладком<br>соусе           | 90                | 14,77 | 15,46 | 22,18        | 260,4                                  | 0,08     | 0,29     | 5,65    | 105     | 247,19               | 40,36   | 22,25    | 0,85     | 132,37  |  |
| ТТК<br>№26               | Пюре<br>гороховое                                  | 150               | 4,07  | 7,78  | 20,58        | 106,5                                  | 0,14     | 0,12     | 1,67    | 00      | 61,4                 | 79,8    | 22,1     | 0,35     | 133,14  |  |
| ТТК<br>№52               | компот из<br>изюма                                 | 200               | 0,36  | -     | 32           | 117                                    |          |          | 0,8     | 12      | 59,18                | 2,75    | 2,0      | 0,08     | 30,11   |  |
|                          | хлеб<br>пшеничный<br>йодированны<br>й              | 50                | 2,8   | 0,8   | 37,8         | 145,7                                  | 0,1      | 0,01     | 0,03    | 13      | 32,0                 | 156     | 15,6     | 2,4      | 1,25    |  |
|                          | хлеб ржано-<br>пшеничный                           | 70                | 2,6   | 0,5   | 7,32         | 104                                    | 0,1      | 00       | 13,53   | 50      | 2,03                 | 116,5   | 26       | 0,7      | 0,7     |  |
|                          | Итого                                              | 800               | 30,8  | 31,6  | 134          | 940                                    | 0,48     | 0,56     | 24,0    | 280     | 440                  | 440     | 100      | 4,8      | 440     |  |
|                          | Всего по<br>двух<br>разовому<br>питанию за<br>день |                   | 52,36 | 53,72 | 227,8        | 1598                                   | 0,816    | 0,952    | 40,8    | 476     | 748                  | 748     | 170      | 8,16     | 748     |  |
| Пол<br>дни<br>к          |                                                    |                   |       |       |              |                                        |          |          |         |         |                      |         |          |          |         |  |
|                          | Фрукт                                              | 150               | 0,4   | -     | 12           | 104                                    | 0,05     | 0,07     | 2,4     | 00      | 26                   | 22,0    | 3,1      | 1,98     | 31,0    |  |
|                          | Кефир                                              | 200               | 3,3   | 2,5   | 3,5          | 98                                     | 0,06     | 0,088    | 1,4     | 00      | 161                  | 160,94  | 30,5     | 0,02     | 118,0   |  |
|                          | Печенье                                            | 60                | 9,39  | 10,93 | 41,45        | 197,5                                  | 0,094    | 0,08     | 6,4     | 119     | 00                   | 4,06    | 8,9      | 0,04     | 38,0    |  |
|                          | Итого                                              | -                 | 13,09 | 13,43 | 56,95        | 399,5                                  | 0,204    | 0,283    | 10,2    | 119     | 187                  | 187     | 42,5     | 2,04     | 187     |  |
|                          | Всего по<br>трех<br>разовому<br>питанию за<br>день | -                 | 65,46 | 67,16 | 284,75       | 1997,5                                 | 1,02     | 1,19     | 51,0    | 595     | 935,0                | 935,0   | 212,5    | 10,2     | 935     |  |

| №<br>р/р             | Наименован<br>ие                                           | Вых<br>од  | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Энерг<br>итичес<br>кая<br>ценнос<br>ть | Витамины |          |         |         | Минеральные вещества |         |          |           |         |  |
|----------------------|------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|--------------|----------------------------------------|----------|----------|---------|---------|----------------------|---------|----------|-----------|---------|--|
|                      |                                                            | г          | г     | г     | г            | ккал                                   | В1<br>мг | В2<br>мг | С<br>мг | А<br>мг | Са<br>мг             | Р<br>мг | Mg<br>мг | Fe<br>мг  | К<br>мг |  |
| Завтрак Седьмой день |                                                            |            |       |       |              |                                        |          |          |         |         |                      |         |          |           |         |  |
| ТТК<br>№40           | Поджарка из<br>цыплят                                      | 90         | 11,04 | 12,02 | 11,69        | 276,9                                  | 0,075    | 0,27     | 0,13    | 78      | 247,05               | 48,875  | 27,61    | 1,16<br>3 | 16,45   |  |
| ТТК<br>№21           | Гречка<br>отварная с<br>маслом                             | 160        | 7,51  | 9,3   | 26,64        | 170,4                                  | 0,086    | 0,102    | 0,11    | 85      | 10,9                 | 83,84   | 21,55    | 1,02<br>7 | 253,64  |  |
| ТТК<br>№47           | Чай с<br>сахаром с<br>лимоном                              | 200/<br>10 | 0,2   | 00    | 17,67        | 65                                     | 0,075    | 0,01     | 16,56   | 20      | 18,05                | 17,285  | 5,24     | 00        | 36,66   |  |
|                      | Хлеб<br>пшеничный<br>йодированны<br>й                      | 50         | 2,8   | 0,8   | 37,8         | 145,7                                  | 0,1      | 0,01     | 00      | 13      | 32                   | 156     | 15,6     | 1,17      | 1,25    |  |
|                      | Итого                                                      | 510        | 21,55 | 22,12 | 93,8         | 658                                    | 0,336    | 0,392    | 16,8    | 196     | 308                  | 308     | 70       | 3,36      | 308     |  |
| Обе<br>д             |                                                            |            |       |       |              |                                        |          |          |         |         |                      |         |          |           |         |  |
| ТТК<br>№84           | Салат из<br>свежих<br>огурцов с<br>растительны<br>м маслом | 60         | 0,6   | 1,4   | 3            | 77                                     | 0,01     | 0,02     | 3,13    | 00      | 13,89                | 23,35   | 7,85     | 0,14      | 78,42   |  |
| ТТК<br>№81           | Суп<br>картофельны<br>й с мясными<br>фрикаделька<br>ми     | 200/<br>20 | 11,3  | 8,96  | 27,93        | 267                                    | 0,01     | 0,12     | 00      | 30      | 23,37                | 55,48   | 32,14    | 0,94      | 213,37  |  |
| ТТК<br>№45           | Тефтели<br>рыбные в<br>сметанном<br>соусе                  | 90         | 10,61 | 12,48 | 16,94        | 139,08                                 | 0,07     | 0,283    | 1,37    | 147     | 308,51               | 59,1    | 8,57     | 0,29      | 00      |  |
| ТТК<br>№22           | Картофельно<br>е пюре с<br>маслом                          | 160        | 3,81  | 7,78  | 26,25        | 160,05                                 | 0,14     | 0,162    | 0,83    | 40      | 41,6                 | 00      | 00       | 0,11      | 47      |  |
|                      | Сок                                                        | 200        | 0,1   | -     | 25,0         | 115                                    | 0,05     | 0,01     | 5,14    | 00      | 18,6                 | 29,57   | 9,66     | 0,22      | 98,11   |  |
|                      | Хлеб<br>пшеничный<br>йодированны<br>й                      | 30         | 1,68  | 0,48  | 27,56        | 87,42                                  | 0,1      | 0,01     | 00      | 13      | 32,0                 | 156     | 15,6     | 2,4       | 2,4     |  |
|                      | Хлеб ржано-<br>пшеничный                                   | 70         | 2,6   | 0,5   | 7,32         | 104                                    | 0,1      | 00       | 13,53   | 50      | 2,03                 | 116,5   | 26       | 0,7       | 0,7     |  |
|                      | Итого                                                      | 830        | 30,8  | 31,6  | 134          | 940                                    | 0,48     | 0,56     | 24,0    | 280     | 440,0                | 440,0   | 100,0    | 4,8       | 440,0   |  |
|                      | Всего по<br>двух<br>разовому<br>питанию за<br>день         |            | 52,35 | 53,72 | 227,8        | 1598                                   | 0,816    | 0,952    | 40,8    | 476     | 748                  | 748     | 170      | 8,16      | 748     |  |
| Пол<br>дни<br>к      | Молоко                                                     | 200        | 3,3   | 2,5   | 3,5          | 98                                     | 0,03     | 0,088    | 1,4     | 00      | 160,94               | 160,94  | 30,5     | 0,22      | 118     |  |
| ТТК<br>№74           | Ватрушка с<br>повидлом                                     | 50         | 9,19  | 10,93 | 42,45        | 200,5                                  | 0,154    | 0,13     | 00      | 109     | 4,16                 | 4,16    | 00       | 0,1       | 38,0    |  |
|                      | Фрукт                                                      | 160        | 0,6   | -     | 11           | 101                                    | 0,02     | 0,02     | 8,8     | 10      | 21,9                 | 21,9    | 12,0     | 1,72      | 31,0    |  |
|                      | Итого                                                      | 410        | 13,06 | 13,43 | 56,95        | 399,5                                  | 0,204    | 0,238    | 10,2    | 119     | 187                  | 187     | 42,5     | 2,04      | 187     |  |
|                      |                                                            |            |       |       |              |                                        |          |          |         |         |                      |         |          |           |         |  |
|                      | Всего по<br>трех<br>разовому<br>питанию за<br>день         |            | 65,44 | 67,15 | 284,75       | 1997,5                                 | 1,02     | 1,19     | 51,0    | 595     | 935                  | 935     | 212,5    | 10,2      | 935     |  |



| №<br>р/р                  | Наименован<br>ие                                                                                                                                 | Вых<br>од | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Энерг<br>итичес<br>кая<br>ценнос<br>ть | Витамины |          |         |         | Минеральные вещества |         |          |           |         |  |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|-------|--------------|----------------------------------------|----------|----------|---------|---------|----------------------|---------|----------|-----------|---------|--|
|                           |                                                                                                                                                  | г         | г     | г     | г            | ккал                                   | В1<br>мг | В2<br>мг | С<br>мг | А<br>мг | Са<br>мг             | Р<br>мг | Mg<br>мг | Fe<br>мг  | К<br>мг |  |
| Завтрак      Восьмой день |                                                                                                                                                  |           |       |       |              |                                        |          |          |         |         |                      |         |          |           |         |  |
| ТТК<br>№85                | Вареники из<br>творога с<br>маслом<br>сливочным<br>или<br>вареники с<br>творогом со<br>сливочным<br>маслом/пром<br>ышленного<br>производств<br>а | 200       | 16,65 | 18,48 | 33,58        | 369,12                                 | 0,2      | 0,262    | 14,72   | 186     | 118,51               | 83,08   | 23,08    | 2,17      | 140,46  |  |
|                           | Йогурт                                                                                                                                           | 200       | 3,69  | 3,32  | 8,4          | 113,0                                  | 0,036    | 0,05     | 1,4     | 00      | 109,89               | 78,0    | 21,54    | 0,22      | 93,0    |  |
| 2004                      | Кисель из<br>концентрата<br>на плодовых<br>или ягодных<br>экстратах                                                                              | 200       | 0,1   | 00    | 36,7         | 117                                    | 0,02     | 0,07     | 0,68    | 10      | 60,4                 | 45      | 7        | 0,09      | 73,6    |  |
|                           | Хлеб<br>пшеничный<br>йодированны<br>й                                                                                                            | 20        | 1,12  | 0,32  | 15,12        | 58,88                                  | 0,08     | 0,01     | 00      | 00      | 19,2                 | 101,92  | 18,38    | 0,88      | 0,94    |  |
|                           | Итого                                                                                                                                            | 620       | 21,56 | 22,12 | 93,8         | 658                                    | 0,336    | 0,392    | 16,8    | 196     | 308                  | 308     | 70       | 3,36      | 308     |  |
| Обе<br>д                  |                                                                                                                                                  |           |       |       |              |                                        |          |          |         |         |                      |         |          |           |         |  |
| ТТК<br>№3                 | Овощи<br>натуральные<br>свежие<br>порциями<br>помидор                                                                                            | 20        | 0,2   | 00    | 0,8          | 4,35                                   | 0,01     | 0,005    | 0,58    | 47      | 0,7                  | 6,79    | 0,02     | 0,05      | 49,0    |  |
| ТТК<br>№12                | Борщ с<br>картофелем,<br>капустой со<br>сметаной                                                                                                 | 200       | 4,3   | 4,1   | 24,24        | 222,83                                 | 0,02     | 0,05     | 1,7     | 30      | 112,5                | 22,69   | 20,13    | 0,13      | 106     |  |
| ТТК<br>№86                | Котлета<br>рубленая из<br>птицы                                                                                                                  | 90        | 16,5  | 15,43 | 19,45        | 217,62                                 | 0,09     | 0,397    | 00      | 140     | 117,03               | 107,28  | 19,83    | 1,21<br>2 | 183,8   |  |
| ТТК<br>№27                | Рагу из<br>овощей                                                                                                                                | 150       | 4,28  | 10,77 | 9,52         | 130,5                                  | 0,11     | 0,088    | 4,5     | 00      | 157,14               | 11,17   | 12,65    | 0,08<br>8 | 00      |  |
|                           | Сок                                                                                                                                              | 200       | 0,1   | -     | 34,87        | 115                                    | 0,05     | 0,01     | 3,69    | 00      | 18,6                 | 19,57   | 5,77     | 0,22      | 98,1    |  |
|                           | Хлеб<br>пшеничный<br>йодированны<br>й                                                                                                            | 50        | 2,8   | 0,8   | 37,8         | 145,7                                  | 0,1      | 0,01     | 00      | 13      | 32                   | 156     | 15,6     | 2,4       | 2,4     |  |
|                           | Хлеб<br>ржаной/ржан<br>о-<br>пшеничный                                                                                                           | 70        | 2,6   | 0,5   | 7,32         | 104                                    | 0,1      | 00       | 13,53   | 50      | 2,03                 | 116,5   | 26       | 0,7       | 0,7     |  |
|                           | Итого                                                                                                                                            | 780       | 30,8  | 31,6  | 134          | 940                                    | 0,48     | 0,56     | 24,0    | 280     | 440                  | 440     | 100      | 4,8       | 440     |  |
|                           | Всего по<br>двух<br>разовому<br>питанию за<br>день                                                                                               |           | 52,3  | 53,72 | 227,8        | 1598                                   | 0,816    | 0,952    | 40,8    | 476     | 748                  | 748     | 170      | 8,16      | 748     |  |
| Пол<br>дни<br>к           | Бифилайф                                                                                                                                         | 200       | 3,3   | 2,5   | 3,5          | 108                                    | 0,06     | 0,088    | 1,4     | 00      | 160,94               | 162,24  | 30,5     | 0,08      | 118,0   |  |
| ТТК<br>№1                 | Рулет с<br>сыром                                                                                                                                 | 50        | 9,19  | 10,93 | 42,45        | 200,5                                  | 0,114    | 0,13     | 00      | 109     | 5,7                  | 5,6     | 00       | 0,1       | 38,0    |  |
|                           | Фрукт                                                                                                                                            | 160       | 0,6   | -     | 11           | 91                                     | 0,03     | 0,02     | 8,8     | 10      | 20,36                | 19,16   | 12,0     | 1,96      | 31,0    |  |
|                           | Итого                                                                                                                                            | 410       | 13,09 | 13,43 | 56,95        | 399,5                                  | 0,204    | 0,238    | 10,2    | 119     | 187,0                | 187,0   | 42,5     | 2,04      | 187,0   |  |
|                           | Всего по<br>трех<br>разовому<br>питанию за<br>день                                                                                               |           | 65,45 | 67,15 | 284,75       | 1997,5                                 | 1,02     | 1,19     | 51      | 595     | 935                  | 935     | 212,5    | 10,2      | 935,0   |  |

| №<br>р/р             | Наименован<br>ие                                      | Вых<br>од    | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Энерг<br>итичес<br>кая<br>ценнос<br>ть | Витамины |          |         |         | Минеральные вещества |         |          |          |         |  |
|----------------------|-------------------------------------------------------|--------------|-------|-------|--------------|----------------------------------------|----------|----------|---------|---------|----------------------|---------|----------|----------|---------|--|
|                      |                                                       | г            | г     | г     | г            | ккал                                   | В1<br>мг | В2<br>мг | С<br>мг | А<br>мг | Са<br>мг             | Р<br>мг | Mg<br>мг | Fe<br>мг | К<br>мг |  |
| Завтрак Девятый день |                                                       |              |       |       |              |                                        |          |          |         |         |                      |         |          |          |         |  |
|                      | Десерт<br>творожный                                   | 125          | 5,62  | 5,53  | 4,59         | 144,5                                  | 0,036    | 0,015    | 3,73    | 20      | 197,4                | 4,28    | 11,54    | 1,26     | 101,36  |  |
| ТТК<br>№24           | Макаронные<br>изделия<br>отварные с<br>маслом         | 150          | 5,68  | 7,17  | 45,39        | 215,22                                 | 0,180    | 0,157    | 00      | 116     | 51,8                 | 93,7    | 20,54    | 0,73     | 90,49   |  |
| ТТК<br>№62           | Яйцо<br>варенное                                      | 1шт<br>(50г) | 5,14  | 6,4   | 0,4          | 88                                     | 0,02     | 0,08     | 00      | 40      | 25,1                 | 00      | 6,94     | 00       | 78,67   |  |
| ТТК<br>№51           | Какао с<br>молоком                                    | 200          | 4     | 2,7   | 28,3         | 152                                    | 0,02     | 0,13     | 13,07   | 20      | 14,5                 | 108,1   | 12,6     | 0,49     | 36,54   |  |
|                      | Хлеб<br>пшеничный<br>йодированны<br>й                 | 20           | 1,12  | 0,32  | 15,12        | 58,28                                  | 0,08     | 0,01     | 00      | 00      | 19,2                 | 101,92  | 18,38    | 0,88     | 0,94    |  |
|                      | Итого                                                 | 565          | 21,56 | 22,12 | 93,8         | 658                                    | 0,336    | 0,392    | 16,8    | 196     | 308,0                | 308,0   | 70,0     | 3,36     | 308,0   |  |
| Обе<br>д             |                                                       |              |       |       |              |                                        |          |          |         |         |                      |         |          |          |         |  |
| ТТК<br>№1            | Овощи<br>натуральные<br>свежие<br>порциями/ог<br>урец | 60           | 0,44  | 00    | 3,8          | 9                                      | 0,02     | 0,02     | 4,3     | 10      | 2                    | 13,58   | 0,03     | 0,2      | 0,2     |  |
| ТТК<br>№15           | Суп<br>картофельны<br>й с рыбными<br>консервами       | 200/<br>15   | 7,39  | 7,3   | 12,4         | 146,65                                 | 0,06     | 0,18     | 0,06    | 24      | 98,43                | 57,37   | 6,5      | 0,06     | 97,22   |  |
| ТТК<br>№33           | Жаркоеипо-<br>домашнему                               | 170          | 17,13 | 23    | 42,46        | 418,15                                 | 0,2      | 0,24     | 5,31    | 183     | 200,54               | 96,55   | 18,66    | 0,94     | 140,33  |  |
| ТТК<br>№55           | Компот из<br>смеси<br>с/фруктов                       | 200          | 0,68  | 00    | 30,22        | 116,5                                  | 00       | 0,11     | 0,8     | 00      | 105                  | 00      | 18,21    | 0,5      | 201     |  |
|                      | Хлеб<br>пшеничный<br>йодированны<br>й                 | 50           | 2,8   | 0,8   | 37,8         | 145,7                                  | 0,1      | 0,01     | 00      | 13      | 32                   | 156     | 30,6     | 2,4      | 1,25    |  |
|                      | Хлеб<br>ржаной/ржан<br>о-<br>пшеничный                | 70           | 2,6   | 0,5   | 7,32         | 104                                    | 0,1      | 00       | 13,53   | 50      | 2,03                 | 116,5   | 26       | 0,7      | 00      |  |
|                      | Итого                                                 | 765          | 30,8  | 31,6  | 134          | 940                                    | 0,48     | 0,56     | 24      | 280     | 440                  | 440     | 100      | 4,8      | 440     |  |
|                      | Всего по<br>двух<br>разовому<br>питаниюза<br>день     |              | 52,36 | 53,72 | 227,8        | 1598                                   | 0,816    | 0,952    | 40,8    | 476     | 748                  | 748     | 170      | 8,16     | 748     |  |
|                      |                                                       |              |       |       |              |                                        |          |          |         |         |                      |         |          |          |         |  |
| Пол<br>дни<br>к      | Молоко                                                | 200          | 3,3   | 2,5   | 3,5          | 98                                     | 0,03     | 0,088    | 1,4     | 00      | 160,94               | 160,94  | 30,5     | 0,22     | 118     |  |
| ТТК<br>№69           | Булочка<br>домашняя                                   | 50           | 9,4   | 10,94 | 38,45        | 190,5                                  | 0,154    | 0,13     | 00      | 109     | 4,16                 | 4,16    | 00       |          | 38      |  |
|                      | Фрукт                                                 | 160          | 0,4   | -     | 15           | 111                                    | 0,02     | 0,02     | 8,8     | 10      | 21,9                 | 21,9    | 12,0     | 1,82     | 31,0    |  |
|                      | Итого                                                 | 410          | 13,1  | 13,44 | 56,95        | 399,5                                  | 0,204    | 0,238    | 10,2    | 119     | 187                  | 187     | 42,5     | 2,04     | 187     |  |
|                      | Всего по<br>трех<br>разовому<br>питанию за<br>день    | -            | 65,46 | 67,16 | 284,75       | 1997,5                                 | 1,02     | 1,19     | 51      | 595     | 935                  | 935     | 212,5    | 10,2     | 935     |  |

| №<br>р/р             | Наименован<br>ие                                   | Вых<br>од  | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Энерг<br>итичес<br>кая<br>ценнос<br>ть | Витамины |          |         |         | Минеральные вещества |         |          |          |               |  |
|----------------------|----------------------------------------------------|------------|-------|-------|--------------|----------------------------------------|----------|----------|---------|---------|----------------------|---------|----------|----------|---------------|--|
|                      |                                                    | г          | г     | г     | г            | ккал                                   | В1<br>мг | В2<br>мг | С<br>мг | А<br>мг | Са<br>мг             | Р<br>мг | Mg<br>мг | Fe<br>мг | К<br>мг       |  |
| Завтрак Десятый день |                                                    |            |       |       |              |                                        |          |          |         |         |                      |         |          |          |               |  |
| ТТК<br>№39           | Каша жидкая<br>на молоке из<br>пштина с<br>маслом  | 200        | 9,46  | 12,53 | 28,7         | 294,3                                  | 0,21     | 0,08     | 3,0     | 115     | 134,8                | 56,01   | 30,96    | 1,93     | 146,07<br>386 |  |
| ТТК<br>№63           | Сыр<br>порциями                                    | 15         | 3,04  | 2,7   | 00           | 31,5                                   | 00       | 0,105    | 0,24    | 60      | 144,15               | 00      | 00       | 0,17     | 17,7          |  |
| ТТК<br>№50           | Кофейный<br>напиток с<br>молоком                   | 200        | 3,5   | 2,5   | 21           | 90                                     | 0,02     | 0,07     | 13,06   | 10      | 35,3                 | 110     | 10       | 0,09     | 73,6          |  |
|                      | Печенье                                            | 50         | 3,32  | 3,75  | 13,86        | 125,64                                 | 0,06     | 0,127    | 0,47    | 11      | 31,85                | 6,1     | 4,54     | 00       | 69,37         |  |
|                      | Хлеб<br>пшеничный<br>йодированны<br>й              | 40         | 2,24  | 0,64  | 30,24        | 116,56                                 | 0,1      | 0,01     | 0,03    | 00      | 25,6                 | 135,89  | 24,5     | 1,17     | 1,25          |  |
|                      | Итого                                              | 505        | 21,56 | 22,12 | 93,8         | 658                                    | 0,336    | 0,392    | 16,8    | 196     | 308                  | 308     | 70       | 3,36     | 308           |  |
| Обе<br>д             |                                                    |            |       |       |              |                                        |          |          |         |         |                      |         |          |          |               |  |
| ТТК<br>№4            | Кукуруза в<br>зернах<br>консервиров<br>анная       | 25         | 0,2   | 00    | 0,8          | 8,5                                    | 0,02     | 0,01     | 0,47    | 77      | 1,4                  | 3,58    | 0,025    | 0,1      | 0,13          |  |
| ТТК<br>№17           | Суп лапша<br>домашняя с<br>птицей                  | 200/<br>15 | 6,0   | 7,0   | 13,32        | 201,9                                  | 0,05     | 0,09     | 1,72    | 50      | 37,4                 | 37,59   | 12,01    | 0,37     | 91,23         |  |
| ТТК<br>№16           | Плов из<br>говядины                                | 180        | 19,1  | 23,3  | 49,76        | 369,9                                  | 0,11     | 0,44     | 3,26    | 90      | 338,57               | 96,76   | 21,7     | 0,91     | 222,09        |  |
|                      | Сок                                                | 200        | 0,1   | 00    | 25,0         | 110                                    | 0,1      | 0,01     | 4,99    | 00      | 28,6                 | 29,57   | 9,67     | 0,32     | 125,3         |  |
|                      | Хлеб<br>пшеничный<br>йодированны<br>й              | 50         | 2,8   | 0,8   | 37,8         | 145,7                                  | 0,1      | 0,01     | 0,03    | 13      | 32,0                 | 156     | 30,6     | 2,4      | 1,25          |  |
|                      | Хлеб ржано-<br>пшеничный                           | 70         | 2,6   | 0,5   | 7,32         | 104                                    | 0,1      | 00       | 13,53   | 50      | 2,03                 | 116,5   | 26       | 0,7      | 00            |  |
|                      | Итого                                              | 740        | 30,8  | 31,6  | 134          | 940                                    | 0,48     | 0,56     | 24      | 280     | 440                  | 440     | 100      | 4,8      | 440           |  |
|                      | Всего по<br>двух<br>разовому<br>питанию за<br>день |            | 52,36 | 53,72 | 227,8        | 1598                                   | 0,816    | 0,952    | 40,8    | 476     | 748                  | 748     | 170      | 8,16     | 748           |  |
| Пол<br>дни<br>к      | Кефир                                              | 200        | 3,3   | 2,5   | 3,5          | 98,0                                   | 0,06     | 0,088    | 1,4     | 00      | 161                  | 160,94  | 30,5     | 0,02     | 118,0         |  |
| ТТК<br>№74           | Булочка<br>русская                                 | 50         | 9,19  | 10,93 | 42,45        | 200,5                                  | 0,124    | 0,13     | 00      | 109     | 4,1                  | 4,16    | 00       | 0,01     | 38,0          |  |
|                      | Фрукт                                              | 160        | 0,6   | 00    | 11           | 101                                    | 0,02     | 0,02     | 8,8     | 10      | 21,9                 | 21,9    | 12,0     | 2,01     | 31,0          |  |
|                      | Итого                                              | 410        | 13,09 | 13,43 | 56,95        | 399,5                                  | 0,204    | 0,238    | 10,2    | 119     | 187                  | 187     | 42,5     | 2,04     | 187           |  |
|                      | Всего по<br>трех<br>разовому<br>питанию за<br>день | -          | 65,45 | 67,15 | 284,75       | 1997,5                                 | 1,02     | 1,19     | 51      | 595     | 935                  | 935     | 212,5    | 10,2     | 935           |  |

| №<br>р/р                       | Наименован<br>ие                                       | Вых<br>од  | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Энерг<br>итичес<br>кая<br>ценнос<br>ть | Витамины |          |         |         | Минеральные вещества |         |          |           |         |  |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------|------------|-------|-------|--------------|----------------------------------------|----------|----------|---------|---------|----------------------|---------|----------|-----------|---------|--|
|                                |                                                        | г          | г     | г     | г            | ккал                                   | В1<br>мг | В2<br>мг | С<br>мг | А<br>мг | Са<br>мг             | Р<br>мг | Mg<br>мг | Fe<br>мг  | К<br>мг |  |
| Завтрак      Одиннадцатый день |                                                        |            |       |       |              |                                        |          |          |         |         |                      |         |          |           |         |  |
| ТТК<br>№34                     | Шницель<br>мясной                                      | 90         | 11,05 | 12,02 | 11,69        | 276,9                                  | 0,075    | 0,27     | 0,13    | 111     | 253,45               | 48,875  | 18,71    | 0,26<br>3 | 16,45   |  |
| ТТК<br>№21                     | Гречка<br>отварная с<br>маслом                         | 160        | 7,51  | 9,3   | 26,64        | 170,4                                  | 0,086    | 0,01     | 0,11    | 85      | 10,9                 | 85,84   | 21,55    | 1,02<br>7 | 253,64  |  |
| ТТК<br>№46                     | Чай с<br>сахаром и<br>лимоном                          | 200/<br>10 | 0,2   | 00    | 17,67        | 65                                     | 0,075    | 0,01     | 16,56   | 00      | 18,05                | 17,285  | 5,24     | 0,9       | 36,66   |  |
|                                | Хлеб<br>пшеничный<br>йодированны<br>й                  | 40         | 2,24  | 0,6   | 30,24        | 116,56                                 | 0,1      | 0,01     | 0,03    | 00      | 25,6                 | 135,83  | 24,5     | 1,17      | 1,25    |  |
|                                | Итого                                                  | 500        | 21,56 | 22,12 | 93,8         | 658                                    | 0,336    | 0,392    | 16,8    | 196     | 308,0                | 308,0   | 70,0     | 3,36      | 308,0   |  |
| Обе<br>д                       |                                                        |            |       |       |              |                                        |          |          |         |         |                      |         |          |           |         |  |
| ТТК<br>№4                      | Овощи<br>натуральные<br>свежие/поми<br>дор<br>порциями | 25         | 0,2   | 00    | 0,8          | 4,5                                    | 0,01     | 0,005    | 0,6     | 50      | 0,8                  | 7       | 0,03     | 0,05      | 51,2    |  |
| ТТК<br>№13                     | Борщ<br>«Сибирский<br>» со<br>сметаной                 | 200        | 3,32  | 6,9   | 30,09        | 166,9                                  | 00       | 0,1      | 0,89    | 28      | 56                   | 22,9    | 4,82     | 0,04      | 62,79   |  |
| ТТК<br>№68                     | Мясо<br>отварное<br>для первого<br>блюда               | 15         | 1,1   | 0,8   | 00           | 32,4                                   | 0,02     | 0,047    | 0,04    | 59      | 1,5                  | 17,27   | 3,63     | 0,3       | 22,7    |  |
| ТТК<br>№39                     | Печень<br>тушенная в<br>сметанном<br>соусе             | 100        | 16,87 | 18,74 | 10,14        | 293,5                                  | 0,09     | 0,284    | 6,43    | 40      | 306,07               | 128,48  | 30,25    | 1,28      | 253,66  |  |
| ТТК<br>№89                     | Картофельно<br>е пюре                                  | 150        | 3,75  | 3,86  | 26,25        | 160,0                                  | 0,14     | 0,114    | 0,83    | 40      | 41,6                 | 00      | 00       | 0,01      | 47      |  |
| ТТК<br>№54                     | Компот из<br>кураги                                    | 200        | 0,16  | -     | 21,6         | 87                                     | 0,02     | 00       | 1,65    | 00      | 00                   | 89,6    | 19,67    | 0,7       | 0,7     |  |
|                                | Хлеб<br>пшеничный<br>йодированны<br>й                  | 50         | 2,8   | 0,8   | 37,8         | 145,7                                  | 0,1      | 0,01     | 0,03    | 13      | 32,0                 | 156     | 15,6     | 2,05      | 1,25    |  |
|                                | Хлеб<br>ржаной/ржан<br>о-<br>пшеничный                 | 65         | 2,6   | 0,5   | 7,32         | 104                                    | 0,1      | 00       | 13,53   | 50      | 2,03                 | 18,75   | 26       | 0,37      | 0,7     |  |
|                                | Итого                                                  | 805        | 30,8  | 31,6  | 124          | 940                                    | 0,48     | 0,56     | 24,0    | 280     | 440                  | 440     | 100      | 4,8       | 440     |  |
|                                | Всего по<br>двух<br>разовому<br>питанию за<br>день     | -          | 52,36 | 53,72 | 227,8        | 1598                                   | 0,816    | 0,952    | 40,8    | 476     | 748                  | 748     | 170      | 8,16      | 748     |  |
| Пол<br>дни<br>к                | Сок                                                    | 200        | 0,1   | 00    | 21           | 99                                     | 0,1      | 0,01     | 2,09    | 00      | 18,6                 | 29,57   | 9,66     | 0,08      | 125,3   |  |
| ТТК<br>№91                     | Ватрушка с<br>творогом                                 | 50         | 12,19 | 13,43 | 24,95        | 199,5                                  | 0,1      | 0,188    | 00      | 109     | 145,5                | 135,43  | 20,84    | 1,01      | 30,7    |  |
|                                | Фрукт                                                  | 160        | 0,8   | -     | 11           | 101                                    | 0,04     | 0,04     | 8,11    | 10      | 22,9                 | 22      | 12       | 0,95      | 31      |  |
|                                | Итого                                                  | 410        | 13,09 | 13,43 | 56,95        | 399,5                                  | 0,204    | 0,238    | 10,2    | 119     | 187                  | 187     | 42,5     | 2,04      | 187     |  |
|                                | Всего по<br>трех<br>разовому<br>питанию за<br>день     |            | 65,45 | 67,16 | 284,75       | 1997,5                                 | 1,02     | 1,19     | 51,0    | 595     | 935                  | 935     | 212,5    | 10,2      | 935     |  |

| №<br>р/р                 | Наименован<br>ие                                      | Вых<br>од | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Энерг<br>итичес<br>кая<br>ценнос<br>ть | Витамины |          |         |         | Минеральные вещества |         |          |          |         |  |
|--------------------------|-------------------------------------------------------|-----------|-------|-------|--------------|----------------------------------------|----------|----------|---------|---------|----------------------|---------|----------|----------|---------|--|
|                          |                                                       | г         | г     | г     | г            | ккал                                   | В1<br>мг | В2<br>мг | С<br>мг | А<br>мг | Са<br>мг             | Р<br>мг | Mg<br>мг | Fe<br>мг | К<br>мг |  |
| Завтрак Двенадцатый день |                                                       |           |       |       |              |                                        |          |          |         |         |                      |         |          |          |         |  |
|                          | Десерт<br>творожный                                   | 125       | 2,62  | 5,53  | 4,59         | 144,5                                  | 0,036    | 0,05     | 3,73    | 20      | 109,89               | 4,28    | 11,54    | 1,26     | 101,36  |  |
| ТТК<br>№98               | Каша<br>пшеничная<br>на молоке с<br>маслом            | 150       | 11,32 | 13,77 | 53,09        | 355,22                                 | 0,20     | 0,262    | 0,01    | 166     | 143,61               | 91,8    | 30,08    | 1,13     | 132,1   |  |
| ТТК<br>№50               | Кофейный<br>напиток с<br>молоком                      | 200       | 3,5   | 2,5   | 21           | 90                                     | 0,02     | 0,07     | 13,06   | 10      | 35,3                 | 110     | 10       | 0,09     | 73,6    |  |
|                          | Хлеб<br>пшеничный<br>йодированный                     | 25        | 1,12  | 0,32  | 15,12        | 68,28                                  | 0,08     | 0,01     | 00      | 00      | 19,2                 | 101,92  | 18,38    | 0,88     | 0,94    |  |
|                          | Итого                                                 | 500       | 21,56 | 22,12 | 93,8         | 658                                    | 0,336    | 0,392    | 16,8    | 0,196   | 308,0                | 308,0   | 70,0     | 3,36     | 308,0   |  |
| Обед                     |                                                       |           |       |       |              |                                        |          |          |         |         |                      |         |          |          |         |  |
| ТТК<br>№4                | Овощи<br>натуральные<br>свежие/<br>порциями<br>огурец | 60        | 0,44  | 00    | 3,8          | 9                                      | 0,02     | 0,02     | 1,3     | 100     | 2                    | 13,58   | 0,03     | 0,2      | 0,2     |  |
| ТТК<br>№16               | Суп<br>картофельный с<br>рисовой<br>крупой            | 200       | 6,6   | 5,6   | 20,3         | 128,4                                  | 0,07     | 0,07     | 1,05    | 50      | 52,5                 | 84,67   | 10,45    | 0,03     | 93,99   |  |
| ТТК<br>№47               | Птица<br>«Золотистая<br>»                             | 90        | 15,56 | 18,71 | 15,39        | 321,4                                  | 0,02     | 0,375    | 0,19    | 37      | 160,2                | 19,68   | 33,18    | 1,11     | 182,2   |  |
| ТТК<br>№78               | Овощи<br>тушенные                                     | 150       | 2,7   | 5,99  | 15,87        | 130,5                                  | 0,09     | 0,075    | 4,94    | 30      | 162,67               | 19,94   | 5,08     | 0,04     | 89,21   |  |
|                          | Сок                                                   | 200       | 0,1   | -     | 33,52        | 101                                    | 0,1      | 0,01     | 2,09    | 00      | 28,6                 | 29,57   | 9,66     | 2,4      | 125,3   |  |
|                          | Хлеб<br>пшеничный<br>йодированный                     | 50        | 2,8   | 0,8   | 37,8         | 145,7                                  | 0,1      | 0,01     | 00      | 13      | 32                   | 156     | 15,6     | 0,7      | 2,4     |  |
|                          | Хлеб ржано-<br>пшеничный                              | 70        | 2,6   | 0,5   | 7,32         | 104                                    | 0,1      | 00       | 13,53   | 50      | 2,03                 | 116,56  | 26       | 4,8      | 0,7     |  |
|                          | Итого                                                 | 820       | 30,8  | 31,6  | 134          | 940                                    | 0,48     | 0,56     | 24,0    | 280     | 440,0                | 440,0   | 100      | 8,16     | 440     |  |
|                          | Всего по<br>двух<br>разовому<br>питанию за<br>день    |           | 52,36 | 53,72 | 227,8        | 1598                                   | 0,816    | 0,952    | 40,8    | 476     | 748                  | 748     | 170      |          | 748     |  |
| Полдник                  |                                                       |           |       |       |              |                                        |          |          |         |         |                      |         |          |          |         |  |
|                          | Фрукт                                                 | 150       | 0,6   | -     | 11,0         | 102                                    | 0,03     | 0,02     | 8,8     | 0,01    | 20,9                 | 21,9    | 12,0     | 1,72     | 38,0    |  |
|                          | Молоко                                                | 200       | 3,3   | 2,5   | 3,5          | 98                                     | 0,05     | 0,12     | 1,4     | 00      | 161,94               | 160,94  | 30,5     | 0,22     | 118,0   |  |
| ТТК<br>№90               | Булочка<br>дорожная                                   | 50        | 9,19  | 10,93 | 42,45        | 199,5                                  | 0,124    | 0,098    | 00      | 109     | 4,16                 | 4,16    | 00       | 0,1      | 31,0    |  |
|                          | Итого                                                 | 400       | 13,09 | 13,43 | 56,95        | 399,5                                  | 0,204    | 0,238    | 10,2    | 119     | 187,0                | 187,0   | 42,5     | 2,04     | 187,0   |  |
|                          | Всего по<br>трех<br>разовому<br>питанию за<br>день    |           | 65,45 | 67,15 | 284,75       | 1997,5                                 | 1,02     | 1,19     | 51      | 595     | 935                  | 935     | 212,5    | 10,2     | 935     |  |

| №<br>р/р                 | Наименован<br>ие                                        | Вых<br>од  | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Энерг<br>итичес<br>кая<br>ценнос<br>ть | Витамины |          |         |           | Минеральные вещества |         |          |           |         |  |
|--------------------------|---------------------------------------------------------|------------|-------|-------|--------------|----------------------------------------|----------|----------|---------|-----------|----------------------|---------|----------|-----------|---------|--|
|                          |                                                         | г          | г     | г     | г            | ккал                                   | В1<br>мг | В2<br>мг | С<br>мг | А<br>мг   | Ca<br>мг             | Р<br>мг | Mg<br>мг | Fe<br>мг  | К<br>мг |  |
| Завтрак Тринадцатый день |                                                         |            |       |       |              |                                        |          |          |         |           |                      |         |          |           |         |  |
| ТТК<br>№31               | Баночки<br>мясные                                       | 90         | 11,04 | 12,02 | 11,69        | 276,9                                  | 0,075    | 0,27     | 0,13    | 0,07<br>8 | 247,24               | 48,875  | 27,61    | 1,16<br>3 | 16,45   |  |
| ТТК<br>№25               | Перловка<br>отварная<br>рассыпчатая                     | 150        | 7,51  | 9,3   | 26,64        | 170,4                                  | 0,086    | 0,102    | 0,11    | 0,08<br>5 | 10,71                | 85,84   | 21,55    | 1,02<br>7 | 253,64  |  |
| ТТК<br>№47               | Чай с<br>сахаром и<br>лимоном                           | 200/<br>10 | 0,2   | 00    | 17,67        | 65                                     | 0,075    | 0,01     | 16,56   | 0,02      | 18,05                | 17,285  | 5,24     | 00        | 36,66   |  |
|                          | Хлеб<br>пшеничный<br>йодированны<br>й                   | 50         | 2,8   | 0,8   | 37,8         | 145,7                                  | 0,1      | 0,01     | 00      | 0,01<br>3 | 32                   | 156     | 15,6     | 1,17      | 1,25    |  |
|                          | Итого                                                   | 500        | 21,55 | 22,12 | 93,8         | 658                                    | 0,336    | 0,392    | 16,8    | 0,19<br>6 | 308                  | 308     | 70       | 3,36      | 308     |  |
| Обе<br>д                 |                                                         |            |       |       |              |                                        |          |          |         |           |                      |         |          |           |         |  |
| ТТК<br>№87               | Салат<br>из свежих<br>помидоров<br>со сладким<br>перцем | 60         | 0,6   | 1,4   | 3            | 77                                     | 0,01     | 0,02     | 3,13    | 00        | 13,89                | 23,35   | 7,85     | 0,14      | 78,45   |  |
| ТТК<br>№83               | Суп<br>картофельны<br>й с мясными<br>фрикаделька<br>ми  | 200/<br>20 | 11,3  | 8,96  | 27,93        | 267                                    | 0,01     | 0,12     | 00      | 0,03      | 23,37                | 55,48   | 32,14    | 0,94      | 213,37  |  |
| ТТК<br>№43               | Рыба<br>запеченная<br>по-гречески                       | 90         | 10,61 | 12,48 | 16,94        | 129,08                                 | 0,07     | 0,238    | 1,37    | 0,14<br>7 | 308,51               | 59,1    | 8,75     | 0,29      | 00      |  |
| ТТК<br>№22               | Картофельно<br>е пюре с<br>маслом                       | 160        | 3,81  | 7,78  | 26,25        | 160,5                                  | 0,14     | 0,114    | 0,83    | 0,04      | 41,6                 | 00      | 00       | 0,11      | 47      |  |
|                          | Сок                                                     | 200        | 0,1   | -     | 25,0         | 115                                    | 0,05     | 0,01     | 5,14    | 00        | 18,6                 | 29,57   | 9,66     | 0,22      | 98,11   |  |
|                          | Хлеб<br>пшеничный<br>йодированны<br>й                   | 35         | 1,68  | 0,48  | 27,56        | 87,45                                  | 0,1      | 0,058    | 00      | 0,01<br>3 | 32,0                 | 156     | 15,6     | 2,4       | 2,4     |  |
|                          | Хлеб<br>ржанопшени<br>чный                              | 70         | 2,6   | 0,5   | 7,32         | 104                                    | 0,1      | 00       | 13,53   | 0,05      | 2,03                 | 116,5   | 26       | 0,7       | 0,7     |  |
|                          | Итого                                                   | 835        | 30,8  | 31,6  | 134          | 940                                    | 0,48     | 0,56     | 24,0    | 0,28<br>0 | 440,0                | 440,0   | 100,0    | 4,8       | 440,0   |  |
|                          | Всего по<br>двух<br>разовому<br>питанию за<br>день      |            | 52,35 | 53,72 | 227,8        | 1598                                   | 0,816    | 0,952    | 40,8    | 0,47<br>6 | 748                  | 748     | 170      | 8,16      | 748     |  |
| Пол<br>дни<br>к          | Молоко                                                  | 200        | 3,3   | 2,5   | 3,5          | 98                                     | 0,03     | 0,088    | 1,4     | 00        | 160,94               | 160,94  | 30,5     | 0,22      | 118     |  |
| ТТК<br>№74               | Ватрушка с<br>повидлом                                  | 50         | 9,19  | 10,93 | 42,45        | 200,5                                  | 0,154    | 0,13     | 00      | 0,10<br>9 | 4,16                 | 4,16    | 00       | 0,1       | 38,0    |  |
|                          | Фрукт                                                   | 160        | 0,6   | -     | 11           | 101                                    | 0,02     | 0,02     | 8,8     | 0,01      | 21,9                 | 21,9    | 12,0     | 1,72      | 31,0    |  |
|                          | Итого                                                   | 410        | 13,09 | 13,43 | 56,95        | 399,5                                  | 0,204    | 0,238    | 10,2    | 0,11<br>9 | 187                  | 187     | 42,5     | 2,04      | 187     |  |
|                          |                                                         |            |       |       |              |                                        |          |          |         |           |                      |         |          |           |         |  |
|                          | Всего по<br>трех<br>разовому<br>питанию за<br>день      |            | 65,44 | 67,15 | 284,75       | 1997,5                                 | 1,02     | 1,19     | 51,0    | 0,59<br>5 | 935                  | 935     | 212,5    | 10,2      | 935     |  |

| №<br>р/р                   | Наименован<br>ие                                              | Вых<br>од         | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Энерг<br>итичес<br>кая<br>ценнос<br>ть | Витамины |          |         |         | Минеральные вещества |         |          |          |         |  |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------|-------|-------|--------------|----------------------------------------|----------|----------|---------|---------|----------------------|---------|----------|----------|---------|--|
|                            |                                                               | г                 | г     | г     | г            | ккал                                   | В1<br>мг | В2<br>мг | С<br>мг | А<br>мг | Са<br>мг             | Р<br>мг | Mg<br>мг | Fe<br>мг | К<br>мг |  |
| Завтрак Четырнадцатый день |                                                               |                   |       |       |              |                                        |          |          |         |         |                      |         |          |          |         |  |
| ТТК<br>№10<br>0            | Каша вязкая<br>на молоке из<br>овсяных<br>хлопьев с<br>маслом | 200               | 7,64  | 9,88  | 34,3         | 269,94                                 | 0,186    | 0,067    | 3,5     | 76      | 98,65                | 64,01   | 18,46    | 1,53     | 173,84  |  |
| ТТК<br>№66<br>1            | Сыр<br>порциями                                               | 15                | 3,04  | 2,7   | 00           | 31,5                                   | 0,01     | 0,105    | 0,24    | 60      | 144,15               | 00      | 7,5      | 0,17     | 17,7    |  |
| ТТК<br>№66<br>2            | Яйцо<br>вареное                                               | 1шт(<br>50гр<br>) | 5,14  | 6,4   | 0,4          | 88                                     | 0,02     | 0,08     | 00      | 40      | 25,1                 | 00      | 6,94     | 00       | 78,67   |  |
| ТТК<br>№65<br>1            | Какао с<br>молоком                                            | 200               | 4     | 2,7   | 28,7         | 152                                    | 0,02     | 0,13     | 13,07   | 20      | 14,5                 | 108,1   | 12,6     | 0,49     | 36,54   |  |
|                            | Хлеб<br>пшеничный<br>йодированный                             | 40                | 2,24  | 0,64  | 30,24        | 116,56                                 | 0,1      | 0,01     | 00      | 00      | 25,6                 | 135,89  | 24,5     | 1,17     | 1,25    |  |
|                            | Итого                                                         | 515               | 22,06 | 22,32 | 93,8         | 658,0                                  | 0,336    | 0,392    | 16,8    | 196     | 308,0                | 308     | 70,0     | 3,36     | 308,0   |  |
| Обед                       |                                                               |                   |       |       |              |                                        |          |          |         |         |                      |         |          |          |         |  |
| ТТК<br>№2                  | Горошек<br>зеленый<br>консервированный                        | 25                | 0,2   | -     | 0,8          | 7                                      | 0,02     | 0,03     | 4,3     | 100     | 18,8                 | 3,48    | 3,44     | 0,02     | 22,5    |  |
| ТТК<br>№15                 | Суп<br>картофельный с<br>рыбными<br>консервами                | 200/<br>15        | 7,39  | 7,3   | 12,4         | 146,65                                 | 0,11     | 0,18     | 0,06    | 20      | 88,43                | 36,52   | 6,5      | 0,06     | 97,22   |  |
| ТТК<br>№16<br>1            | Бефетрогоанов                                                 | 90                | 13,39 | 22,4  | 5,7          | 259,85                                 | 0,02     | 0,31     | 3,12    | 83      | 267,54               | 5,02    | 27,5     | 1,27     | 123,88  |  |
| ТТК<br>№23                 | Изделия<br>макаронные<br>отварные                             | 150               | 5,4   | 0,6   | 39           | 131,8                                  | 0,03     | 0,02     | 00      | 14      | 12,6                 | 92,91   | 11,3     | 0,03     | 68      |  |
|                            | Сок                                                           | 200               | 0,1   | -     | 21           | 95,0                                   | 0,1      | 0,01     | 2,18    | 00      | 18,6                 | 29,57   | 9,66     | 0,32     | 125,3   |  |
|                            | Хлеб<br>пшеничный<br>йодированный                             | 50                | 2,8   | 0,8   | 37,8         | 145,7                                  | 0,1      | 0,01     | 00      | 13      | 32,0                 | 156     | 15,6     | 2,4      | 2,4     |  |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный                                          | 70                | 2,6   | 0,5   | 17,32        | 154                                    | 0,1      | 00       | 13,53   | 50      | 2,03                 | 116,5   | 26       | 0,7      | 0,7     |  |
|                            | Итого                                                         | 800               | 30,8  | 31,6  | 134,0        | 940                                    | 0,48     | 0,56     | 24,0    | 280     | 440,0                | 440,0   | 100,0    | 4,8      | 440,0   |  |
|                            | Всего по<br>двух<br>разовому<br>питанию за<br>день            |                   | 52,36 | 53,72 | 227,8        | 1598                                   | 0,816    | 0,95     | 40,8    | 476     | 748                  | 748     | 170      | 8,16     | 748     |  |
| Пол<br>дник                | Кефир                                                         | 200               | 3,3   | 2,5   | 3,5          | 98                                     | 0,03     | 0,088    | 1,4     | 00      | 160,94               | 160,94  | 30,5     | 0,22     | 118,0   |  |
| ТТК<br>№74                 | Ватрушка с<br>повидлом                                        | 50                | 9,1,9 | 10,93 | 42,45        | 200,5                                  | 0,154    | 0,13     | 00      | 109     | 4,16                 | 4,16    | 00       | 0,1      | 38,0    |  |
|                            | Фрукт                                                         | 160               | 0,6   | -     | 11           | 101                                    | 0,02     | 0,02     | 8,8     | 10      | 21,9                 | 21,9    | 12,0     | 1,72     | 31,0    |  |
|                            | Итого                                                         | 410               | 13,09 | 13,43 | 56,95        | 399,5                                  | 0,204    | 0,238    | 10,2    | 119     | 187                  | 187     | 42,5     | 2,04     | 187     |  |
|                            | Всего по<br>трех<br>разовому<br>питанию за<br>день            |                   | 65,45 | 67,15 | 284,75       | 1997,5                                 | 1,02     | 1,19     | 51,0    | 595     | 935                  | 935     | 212,5    | 10,2     | 935     |  |

| №<br>р/р                 | Наименован<br>ие                                         | Вых<br>од  | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Энерг<br>итичес<br>кая<br>ценнос<br>ть | Витамины |          |         |         | Минеральные вещества |         |          |           |         |  |
|--------------------------|----------------------------------------------------------|------------|-------|-------|--------------|----------------------------------------|----------|----------|---------|---------|----------------------|---------|----------|-----------|---------|--|
|                          |                                                          | г          | г     | г     | г            | ккал                                   | В1<br>мг | В2<br>мг | С<br>мг | А<br>мг | Са<br>мг             | Р<br>мг | Mg<br>мг | Fe<br>мг  | К<br>мг |  |
| Завтрак Пятнадцатый день |                                                          |            |       |       |              |                                        |          |          |         |         |                      |         |          |           |         |  |
| ТТК<br>№41               | Птица тушенная в кисло-сладком соусе                     | 90         | 11,62 | 12,18 | 19,25        | 306,04                                 | 0,09     | 0,277    | 0,13    | 93      | 253,64               | 59,06   | 18,71    | 0,74<br>3 | 16,45   |  |
| ТТК<br>№21               | Гречка отварная с маслом                                 | 160        | 7,51  | 9,3   | 26,64        | 170,4                                  | 0,071    | 0,095    | 0,11    | 85      | 10,71                | 85,84   | 21,55    | 1,02<br>7 | 253,64  |  |
| ТТК<br>№51               | Чай с сахаром и лимоном                                  | 200/<br>10 | 0,2   | 00    | 17,67        | 65                                     | 0,075    | 0,01     | 16,56   | 00      | 18,05                | 17,28   | 5,24     | 0,09      | 36,66   |  |
|                          | Хлеб пшеничный йодированный                              | 40         | 2,24  | 0,64  | 30,24        | 116,56                                 | 0,1      | 0,01     | 00      | 18      | 25,6                 | 145,83  | 24,5     | 1,5       | 1,25    |  |
|                          | Итого                                                    | 500        | 21,57 | 22,12 | 93,8         | 658                                    | 0,336    | 0,392    | 16,8    | 196     | 308                  | 308     | 70       | 3,36      | 308     |  |
| Обе<br>д                 |                                                          |            |       |       |              |                                        |          |          |         |         |                      |         |          |           |         |  |
| ТТК<br>№4                | Овощи натуральные свежие/огурец порциями                 | 25         | 0,2   | -     | 0,8          | 7                                      | 0,02     | 0,005    | 0,6     | 47      | 1,0                  | 7,0     | 0,03     | 0,05      | 0,06    |  |
| ТТК<br>№12               | Борщ с картофелем, капустой и сметаной                   | 200        | 4,3   | 4,1   | 24,24        | 222,83                                 | 0,26     | 0,18     | 0,77    | 20      | 68,4                 | 41,32   | 12,6     | 0,26      | 88,4    |  |
| ТТК<br>№40               | Рагу                                                     | 170        | 20,8  | 26,2  | 27,14        | 344,17                                 | 00       | 0,295    | 8,42    | 140     | 246,17               | 154,68  | 23,77    | 1,3       | 276,69  |  |
| 1994<br>ГМ               | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200        | 0,1   | 00    | 36,7         | 117                                    | 0,02     | 0,07     | 0,68    | 10      | 60,4                 | 45      | 7        | 0,09      | 73,6    |  |
|                          | Хлеб пшеничный йодированный                              | 50         | 2,8   | 0,8   | 37,8         | 145                                    | 0,1      | 0,01     | 00      | 13      | 32                   | 156     | 30,6     | 2,4       | 1,25    |  |
|                          | Хлеб ржаной/ржанопшеничный                               | 70         | 2,6   | 0,5   | 7,32         | 104                                    | 0,1      | 00       | 13,53   | 50      | 2,03                 | 36      | 26       | 0,7       | 00      |  |
|                          | Итого                                                    | 715        | 30,8  | 31,6  | 134          | 940                                    | 0,48     | 0,56     | 24      | 280     | 440                  | 440     | 100      | 4,8       | 440     |  |
|                          | Всего по<br>двух<br>разовому<br>питанию за<br>день       |            | 52,37 | 53,72 | 227,8        | 1598                                   | 0,816    | 0,952    | 40,8    | 476     | 748,0                | 748,0   | 170,0    | 8,16      | 748,0   |  |
|                          |                                                          |            |       |       |              |                                        |          |          |         |         |                      |         |          |           |         |  |
| Пол<br>дни<br>к          | Фрукт                                                    | 160        | 0,6   | -     | 11           | 101                                    | 0,02     | 0,02     | 8,8     | 10      | 21,9                 | 21,9    | 12,0     | 1,72      | 31,0    |  |
|                          | Молоко                                                   | 200        | 3,3   | 2,5   | 2,5          | 98                                     | 0,03     | 0,088    | 1,4     | 00      | 160,94               | 159,94  | 30,5     | 0,22      | 118,0   |  |
|                          | Кондитерские изделия                                     | 40         | 9,19  | 10,94 | 43,45        | 200,6                                  | 0,154    | 0,12     | 00      | 109     | 4,16                 | 5,17    | 00       | 0,1       | 38,0    |  |
|                          | Итого                                                    | 385        | 13,09 | 13,44 | 56,95        | 399,6                                  | 0,204    | 0,228    | 10,2    | 119     | 187                  | 187     | 42,5     | 2,04      | 187     |  |
|                          | Всего по<br>трех<br>разовому<br>питанию за<br>день       | -          | 65,46 | 67,16 | 284,75       | 1997,6                                 | 1,02     | 1,19     | 51      | 595     | 935                  | 935     | 212,5    | 10,2      | 935     |  |