

СОГЛАСОВАНО: *см*

Зам.начальника отдела
Санитарного надзора управления
Роспотребнадзора по Томской области

[Signature]
Апсалямова Е.А.

«17» *02* 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:



Индивидуальный предприниматель

[Signature]
Шнурко Н.А.

«17» *02* 2020 г.

Циклическое меню на обеспечение питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных учреждениях г.Томска, обслуживаемых
Индивидуальным предпринимателем Шнурко Н.А., из расчета 114,60 руб/чел (возрастная категория с 12 до 18 лет)

№ Рец.	Рацион	Выход гр, мл, шт	Энерг. ценность ккал	Пищевые вещества (гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак (полдник)	1 день													
ТТК№4	Яйцо вареное	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,2	0,41	0,02	7,1	98,4	145,5	42,5	1,1
	Каша молочная (пшениная, тыквенная, манная, ячневая, пшеничная, кукурузная, гречневая, рисовая, геркулесовая или из смеси круп), с фруктовым (изюм, яблоко) или овощным наполнителем (тыква, морковь) с маслом	250/10	240,0	3,0	8,0	31,6	0,25	0,86	0,08	9,54	109,8	201,9	50,4	1,25
ТТК№741/2	Чай с сахаром, лимоном	200/7	59,0	0,3	----	15,2	0,01	2,9	0,01	2,25	8,0	9,7	5,2	0,9
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	66,5	2,7	0,9	10,1	0,09	0,05	2,5	0,04	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			370,6	10,6	9,2	119,9	0,55	4,22	2,61	18,93	251,7	398,6	110,5	4,05
Обед														
ТТК№ 231/1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	95,4	1,9	5,4	9,8	0,08	30,9	0,03	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
ТТК№259	Изделия колбасные (сосиска) отварные	1 шт	123,0	8,6	11,0	0,06	0,05	21,5	0,0	0,0	8,1	80,1	10,6	0,4

ТТК№138	Макаронные изделия отварные	180	171,0	3,6	3,3	23,2	0,08	0,0	0,02	18,1	27,3	40,04	16,3	0,6
ТТК№736/1	Компот или напиток из свежих фруктов или сухофруктов, или из ягод, напиток поливитаминный, или чай с сахаром	200	111,2	0,6	---	29,0	0,02	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	75	133,0	5,4	1,8	20,2	0,18	0,1	5,0	0,08	71,0	83,0	24,8	1,6
ТТК№101	Изделие мучное: кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
Итого			804,6	24,1	25,7	111,36	0,42	52,9	10,2	22,58	301,5	418,64	120,7	5,0
Завтрак (полдник)	2 день													
	Колбаса п/к порционнo	20	25,0	1,8	2,0	0,2	0,01	9,1	0,0	0,0	2,1	16,1	2,3	0,1
ТТТК№4	Каша молочная (пшеничная, тыквенная, манная, ячневая, пшеничная, кукурузная, гречневая, рисовая, геркулесовая или из смеси круп), с фруктовым (изюм, яблоко) или овощным наполнителем (тыква, морковь) с маслом	250/10	240,0	3,0	8,0	31,6	0,25	0,86	0,08	9,5	109,8	201,9	50,4	1,25
ТТК№741/1	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	---	15,0	0,01	0,1	0,0	0,0	5,2	8,2	4,4	0,8
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	66,5	2,7	0,9	10,1	0,09	0,05	2,5	0,04	35,5	41,5	12,4	0,8
	Фрукт	1 шт	47,0	0,2	0,3	9,8	0,03	10,2	0,04	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			436,5	7,9	11,2	66,7	0,39	20,31	2,62	10,14	1697	268,1	79,2	5,35
Обед														
ТТК№239	Суп картофельный с бобовыми	250	117,0	4,4	3,8	15,8	0,19	14,2	0,97	3,27	34,02	97,14	36,12	2,15
ТТК№286	Тефтели с соусом	110	180,0	9,8	12,9	17,4	0,1	8,2	0,01	1,5	49,5	131,2	44,8	1,5
ТТК№134	Каша гречневая	180	220,0	5,8	4,4	28,7	0,1	0,0	0,02	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
ТТК№736/1	Компот или напиток из свежих фруктов или сухофруктов, или из ягод, напиток поливитаминный, или чай с сахаром	200	111,2	0,6	---	29,0	0,02	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	75	133,0	5,4	1,8	20,2	0,18	0,1	5,0	0,08	71,0	83,0	24,8	1,6

Итого			761,2	26,0	22,9	111,1	0,59	22,9	6,2	17,65	191,12	489,24	217,62	8,95
Завтрак (полдник)	3 день													
ТТК№4	Каша молочная (пшеничная, тыквенная, манная, ячневая, пшеничная, кукурузная, гречневая, рисовая, геркулесовая или из смеси круп), с фруктовым (изюм, яблоко) или овощным наполнителем (тыква, морковь) с маслом	250/10	240,0	3,0	8,0	31,6	0,25	0,86	0,08	9,5	109,8	201,9	50,4	1,25
ТТК№739	Кофейный напиток	200	264,0	3,8	21,8	14,2	0,04	0,4	0,2	0,6	98,8	74,4	20,0	0,6
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	66,5	2,7	0,9	10,1	0,09	0,05	2,5	0,04	35,5	41,5	12,4	0,8
ТТК№101	Изделие мучное: кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
Итого			741,5	13,5	34,9	85,5	0,48	1,31	7,78	13,14	370,1	443,8	108,0	3,65
Обед														
ТТК№ 232/1	Рассольник со сметаной	250	112,0	3,1	4,3	11,8	0,1	19,2	0,03	3,27	26,9	54,8	22,5	0,8
ТТК№177	Рыба, запеченная в молочном соусе	80	119,0	22,8	6,5	3,2	0,08	0,9	0,06	2,54	51,8	173,7	25,98	0,74
ТТК№139/1	Картофельное пюре	180	156,0	3,3	5,6	22,1	0,2	19,3	0,03	0,19	52,3	72,4	31,9	0,9
ТТК№736/1	Компот или напиток из свежих фруктов или сухофруктов, или из ягод, или напиток поливитаминный, или чай с сахаром	200	111,2	0,6	---	29,0	0,02	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	75	133,0	5,4	1,8	20,2	0,18	0,1	5,0	0,08	71,0	83,0	24,8	1,6
Итого			631,2	83,8	18,2	86,3	0,58	39,9	5,32	6,08	227,2	423,5	124,58	4,64
Завтрак (полдник)	День 4													
ТТК№4	Каша молочная (пшеничная, тыквенная, манная, ячневая, пшеничная, кукурузная, гречневая, рисовая, геркулесовая или из смеси круп), с фруктовым (изюм, яблоко) или овощным наполнителем (тыква, морковь) с маслом	250/10	240,0	3,0	8,0	31,6	0,25	0,86	0,08	9,5	109,8	201,9	50,4	1,25

ТТК№ 741/1	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	---	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,58	17,7	3,3
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	66,5	2,7	0,9	10,1	0,09	0,05	2,5	0,04	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			364,5	5,9	8,9	56,7	3,14	3,51	4,58	9,54	165,7	275,98	80,5	5,35
Обед														
ТТК№ 234/1	Суп картофельный с рыбными консервами	250	117,0	4,4	3,8	15,8	0,19	14,2	0,97	3,27	34,02	97,14	36,12	2,15
ТТК№401	Гуляш из курицы	100	251,0	29,4	19,0	18,0	0,04	5,1	0,04	3,30	23,16	150,9	65,96	1,25
ТТК№136/1	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	180	182,0	2,5	4,1	25,7	0,2	0,0	0,02	2,05	21,8	54,8	19,1	0,5
ТТК№736/1	Компот или напиток из свежих фруктов или сухофруктов, или из ягод, или напиток поливитаминный, или чай с сахаром	200	111,2	0,6	---	29,0	0,02	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	75	133,0	5,4	1,8	20,2	0,18	0,1	5,0	0,08	71,0	83,0	24,8	1,6
Итого			794,2	42,3	28,7	108,7	0,63	19,8	6,23	8,7	175,18	425,44	165,38	6,1
Завтрак (полдник)	День 5													
ТТК№532/1	Запеканка из творога	100	264,0	16,7	13,4	21,9	0,2	5,9	0,6	0,07	254,9	288,5	34,9	0,7
	Молоко сгущенное с сахаром (8,5% жирности)	20	65,8	1,4	1,7	11,2	1,5	4,6	0,9	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТК№741/1	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	---	15,0	0,01	0,1	0,0	0,0	5,2	8,2	4,4	0,8
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	66,5	2,7	0,9	10,1	0,09	0,05	2,5	0,04	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			601,9	26,6	21,8	77,6	1,85	10,71	4,04	2,81	462,6	508,4	72,1	2,5
Обед														
ТТК№230	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	108,0	2,4	4,6	14,1	0,32	38,8	0,03	3,75	40,5	52,8	24,5	1,2
ТК№290	Котлета из говядины	75	147,6	12,4	14,8	9,5	0,1	0,0	0,0	1,52	10,9	89,7	18,1	0,9
ТК№134	Каша гречневая	180	220,0	5,8	4,4	28,7	0,1	0,0	0,02	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
ТТК№736/1	Компот или напиток из свежих фруктов или с/ф, или из ягод, или напиток поливитаминный, или чай с сахаром	200	111,2	0,6	----	29,0	0,02	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	75	133,0	5,4	1,8	20,2	0,18	0,1	5,0	0,08	71,0	83,0	24,8	1,6

ТТК№233	Суп картофельный с крупяными изделиями	250	121,0	5,4	4,8	16,8	0,19	14,2	0,97	3,27	34,02	97,14	36,12	2,15
ТТК№175	Котлета рыбная	75	106,0	11,8	9,9	8,5	0,07	0,5	0,0	2,4	30,3	93,4	17,1	0,6
ТТК№138	Макаронные изделия отварные	180	161,0	3,6	3,3	23,2	0,08	0,0	0,02	18,1	27,3	40,04	16,3	0,6
ТТК№736/1	Компот или напиток из свежих фруктов или сухофруктов, или из ягод, или напиток поливитаминный или чай с сахаром	200	111,2	0,6	-----	29,0	0,02	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	75	133,0	5,4	1,8	20,2	0,18	0,1	5,0	0,08	71,0	83,0	24,8	1,6
Итого			632,2	26,8	19,8	97,7	0,54	15,2	6,19	23,85	187,82	353,18	113,72	5,55
Завтрак (полдник)	День 8													
	Сыр порционно	10	25,0	1,8	2,0	0,2	0,01	9,1	0,0	0,0	2,1	16,1	2,3	0,1
ТТК№4	Каша молочная (пшеничная, тыквенная, манная, ячневая, пшеничная, кукурузная, гречневая, рисовая, геркулесовая или из смеси круп), с фруктовым (изюм, яблоко) или овощным наполнителем (тыква, морковь) с маслом	250/10	240,0	3,0	8,0	31,6	0,25	0,86	0,08	9,5	109,8	201,9	50,4	1,25
ТТК№101	Изделие мучное: кондитерское или кулинарное	50	175,0	4,9	3,6	39,7	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
ТТК№741/2	Чай с сахаром, лимоном	200/7	59,0	0,3	-----	15,2	0,01	2,9	0,01	2,25	8,0	9,7	5,2	0,9
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	66,5	2,7	0,9	10,1	0,09	0,05	2,5	0,04	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			565,5	12,7	14,5	96,8	0,46	12,91	7,59	14,79	281,4	395,2	95,5	4,05
Обед														
ТТК№231/1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	95,4	1,9	5,4	9,8	0,08	30,9	0,03	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
ТТК№381/1	Котлета из птицы	75	117,0	12,3	9,7	0,6	0,05	0,15	0,05	3,80	15,63	137,7	15,46	1,2

ТТК№136/1	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	180	182,0	2,5	4,1	25,7	0,2	0,0	0,02	2,05	21,8	54,8	19,1	0,5
ТТК№736/1	Компот или напиток из свежих фруктов или сухофруктов, или из ягод, или напиток поливитаминный или чай с сахаром	200	111,2	0,6	-----	29,0	0,02	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	75	133,0	5,4	1,8	20,2	0,18	0,1	5,0	0,08	71,0	83,0	24,8	1,6
Итого			638,6	22,7	21,0	85,3	0,53	31,55	5,30	7,33	177,53	365,0	113,16	4,7
Завтрак (полдник)	День 9													
	Яйцо вареное	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,2	0,41	0,02	7,1	98,4	145,5	42,5	1,1
ТТК№4	Каша молочная (пшеничная, тыквенная, манная, ячневая, пшеничная, кукурузная, гречневая, рисовая, геркулесовая или из смеси круп), с фруктовым (изюм, яблоко) или овощным наполнителем (тыква, морковь) с маслом	250/10	240,0	3,0	8,0	31,6	0,25	0,86	0,08	9,5	109,8	201,9	50,4	1,25
ТТК№739	Кофейный напиток	200	264,0	9,8	10,8	14,2	0,04	0,4	0,2	0,6	98,8	74,4	20,0	0,6
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	66,5	2,7	0,9	10,1	0,09	0,05	2,5	0,04	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			575,6	20,1	20,0	88,9	0,58	1,72	2,8	17,24	342,5	463,3	125,3	3,75
Обед														
ТТТК№239	Суп картофельный с бобовыми	250	128,0	2,6	3,8	18,1	0,32	17,4	0,0	1,2	16,8	62,5	26,7	1,02
ТТК№273/1	Зрза «Школьная»	70	153,0	18,7	19,3	8,4	0,1	25,2	0,02	1,5	15,3	91,6	17,9	0,9
ТК№134	Каша гречневая	180	220,0	5,8	4,4	28,7	0,1	0,0	0,02	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
ТК№734	Кисель	200	109,0	1,0	-----	29,0	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	75	133,0	5,4	1,8	20,2	0,18	0,1	5,0	0,08	71,0	83,0	24,8	1,6
Итого			743,0	33,5	29,3	104,4	9,3	47,7	5,64	15,58	129,5	385,9	169,4	8,82
Завтрак (полдник)	День 10													
ТТК№140	Макаронаты отварные с сыром	120/20	287,0	8,7	11,9	35,0	0,12	0,1	0,12	18,1	115,3	96,8	20,2	0,78

ТТК№238	Суп картофельный с макаронными или крупяными изделиями	250	117,0	4,4	3,8	15,8	0,19	14,2	0,97	3,27	34,02	97,14	36,12	2,15
ТТК№371/2	Плов с птицей	250	462,0	25,7	23,6	55,7	0,08	5,2	0,03	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
ТТК№736/1	Компот или напиток из свежих фруктов или сухофруктов, или из ягод, или напиток поливитаминный, или чай с сахаром	200	111,2	0,6	---	29,0	0,02	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	75	133,0	5,4	1,8	20,2	0,18	0,1	5,0	0,08	71,0	83,0	24,8	1,6
Итого			823,2	36,1	29,2	120,7	0,47	19,9	6,2	81,15	136,72	486,64	190,22	6,55
Завтрак (полдник)	День 12													
ТТК№4	Каша молочная (пшеничная, тыквенная, манная, ячневая, пшеничная, кукурузная, рисовая, геркулесовая или из смеси круп), с фруктовым (изюм, яблоко) или овощным наполнителем (тыква, морковь) с маслом	250/10	240,0	3,0	8,0	31,6	0,25	0,86	0,08	9,5	109,8	201,9	50,4	1,25
ТТК№739	Кофейный напиток	200	264,0	9,8	10,8	14,2	0,04	0,4	0,2	0,6	98,8	74,4	20,0	0,6
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	66,5	2,7	0,9	10,1	0,09	0,05	2,5	0,04	35,5	41,5	12,4	0,8
ТТК№101	Изделие мучное: кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
Итого			741,5	19,5	23,9	85,0	0,48	1,31	7,78	13,14	370,1	443,8	108,0	3,65
Обед														
ТТК№230	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	108,0	2,4	4,6	14,1	0,32	38,8	0,03	3,75	40,5	52,8	24,5	1,2
ТТК№287	Печень по-строгановски	50/50	170,0	14,6	10,8	7,9	0,3	26,1	6,1	3,12	91,7	251,2	18,1	5,4
ТТК№139/2	Картофель отварной	180	161,0	3,6	3,3	23,2	0,08	0,0	0,02	18,1	27,3	40,04	16,3	0,6
ТТК№736/1	Компот или напиток из свежих фруктов или сухофруктов, или из ягод, или напиток поливитаминный, или чай с сахаром	200	111,2	0,6	-----	29,0	0,02	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	75	133,0	5,4	1,8	20,2	0,18	0,1	5,0	0,08	71,0	83,0	24,8	1,6

Итого			683,2	26,6	20,5	94,4	0,9	65,4	11,35	25,05	255,7	466,64	103,1	9,4
Завтрак (полдник)	День 13													
ТТК№140	Макароны отварные с сыром	120/20	287,0	8,7	11,9	35,0	0,12	0,1	0,12	18,1	115,3	96,8	20,2	0,78
ТТК№732	Какао	200	205,6	5,8	5,8	34,4	0,06	0,16	0,04	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
ТТК№101	Изделие мучное: кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	66,5	2,7	0,9	10,1	0,09	0,05	2,5	0,04	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			730,1	21,2	22,8	108,6	0,37	0,31	7,66	21,54	449,0	442,7	82,6	3,58
Обед														
ТТК№237	Суп с клецками	250	117,0	4,4	3,8	15,8	0,19	14,2	0,97	3,27	34,02	97,14	36,12	2,15
ТК№381/1	Котлета или фрикадельки из птицы	75	324,0	18,3	13,9	12,4	0,1	0,0	0,06	1,5	25,9	187,2	27,9	1,9
ТТК№139/1	Картофельное пюре	180	156,0	3,3	5,6	22,1	0,2	19,3	0,03	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
ТТК№736/1	Компот или напиток из свежих фруктов или сухофруктов, или из ягод, или напиток поливитаминный, или чай с сахаром	200	111,2	0,6	-----	29,0	0,02	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	75	133,0	5,4	1,8	20,2	0,18	0,1	5,0	0,08	71,0	83,0	24,8	1,6
Итого			841,2	32,0	25,1	99,5	0,69	34,0	6,26	5,05	208,4	479,3	140,1	7,15
Завтрак (полдник)	День 14													
ТК№532/1	Запеканка из творога	100	264,0	16,7	13,4	21,9	0,2	5,9	0,6	0,07	254,9	288,5	34,9	0,7
	Молоко сгущенное с сахаром (8,5% жирности)	20	65,8	1,4	1,7	11,2	1,5	4,6	0,9	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК№741/1	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	---	15,0	0,01	0,1	0,0	0,0	5,2	8,2	4,4	0,8
ТТК№101	Изделие мучное: кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
Итого			558,8	22,3	19,3	77,2	1,81	10,6	6,5	5,37	386,1	422,7	64,5	2,5
Обед														
ТТК№231/1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	95,4	1,9	5,4	9,8	0,08	30,9	0,03	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
ТК№389/1	Чахохбили из птицы	75	198,0	12,4	13,6	4,4	0,06	11,1	0,06	2,4	31,2	129,9	21,7	1,4
ТК№134	Каша гречневая	180	220,0	5,8	4,4	28,7	0,1	0,0	0,02	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1

ТК№736/1	Компот или напиток из свежих фруктов или с/ф, или из ягод, или напиток поливитаминный, или чай с сахаром	200	111,2	0,6	----	29,0	0,02	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	75	133,0	5,4	1,8	20,2	0,18	0,1	5,0	0,08	71,0	83,0	24,8	1,6
Всего			757,6	26,1	25,2	92,1	0,44	42,5	5,31	16,68	182,7	440,7	182,8	7,5
Завтрак (полдник)	День 15													
ТТК№4	Каша молочная (пшеничная, тыквенная, манная, ячневая, пшеничная, кукурузная, гречневая, рисовая, геркулесовая или из смеси круп), с фруктовым (изюм, яблоко) или овощным наполнителем (тыква, морковь) с маслом	250/10	240,0	3,0	8,0	31,6	0,25	0,86	0,08	9,5	109,8	201,9	50,4	1,25
ТТК№741/1	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	---	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,58	17,7	3,3
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	66,5	2,7	0,9	10,1	0,09	0,05	2,5	0,04	35,5	41,5	12,4	0,8
	Фрукт	1 шт	47,0	0,2	0,3	9,8	0,03	10,2	0,04	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
Итого			411,5	6,1	9,2	66,5	3,17	13,71	4,62	10,14	182,8	276,38	90,2	7,75
Обед														
ТТК№239	Суп картофельный с бобовыми	250	128,0	2,6	3,8	18,1	0,32	17,4	0,0	1,2	16,8	62,5	26,7	1,02
ТТК№272	Котлета «Здоровье»	75	247,6	12,4	14,8	9,5	0,1	0,0	0,0	1,52	10,9	89,7	18,1	0,9
ТТК№129	Рагу овощное	180	156,0	3,3	5,6	22,1	0,2	19,3	0,03	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
ТК№736/1	Компот или напиток из свежих фруктов или с/ф, или из ягод, или напиток поливитаминный, или чай с сахаром	200	111,2	0,6	----	29,0	0,02	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	75	133,0	5,4	1,8	20,2	0,18	0,1	5,0	0,08	71,0	83,0	24,8	1,6
Всего			775,8	24,3	26,0	98,9	0,82	37,2	5,23	3,00	176,2	347,2	120,9	5,02

Завтрак (полдник)	День 16													
	Колбаса п/к порционно	10	25,0	1,8	2,0	0,2	0,01	9,1	0,0	0,0	2,1	16,1	2,3	0,1
ТТК№4	Каша молочная (пшеничная, тыквенная, манная, ячневая, пшеничная, кукурузная, гречневая, рисовая, геркулесовая или из смеси круп), с фруктовым (изюм, яблоко) или овощным наполнителем (тыква, морковь) с маслом	250/10	240,0	3,0	8,0	31,6	0,25	0,86	0,08	9,5	109,8	201,9	50,4	1,25
ТТК№741/2	Чай с сахаром, лимоном	200/7	59,0	0,3	-----	15,2	0,01	2,9	0,01	2,25	8,0	9,7	5,2	0,9
ТТК№101	Изделие мучное: кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	66,5	2,7	0,9	10,1	0,09	0,05	2,5	0,04	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			561,5	55,0	15,1	86,2	0,46	12,91	3,16	7,59	281,4	395,2	95,5	4,05
Обед														
ТТК№232/1	Рассольник со сметаной	250	112,0	3,1	4,3	11,8	0,1	19,2	0,03	3,27	26,9	54,8	22,5	0,8
ТТК№189/1	Тефтели рыбные	75/50	126,4	18,4	14,9	9,2	0,08	2,8	0,01	1,4	29,4	97,5	19,5	0,8
ТТК№136/1	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	180	182,0	2,5	4,1	25,7	0,2	0,0	0,02	2,05	21,8	54,8	19,1	0,5
ТТК№734	Кисель	200	109,0	1,0	-----	29,0	8,6	5,0	0,6	0,0	15,0	10,5	7,5	2,2
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	75	133,0	5,4	1,8	20,2	0,18	0,1	5,0	0,08	71,0	83,0	24,8	1,6
Итого			662,4	30,4	25,1	95,9	9,16	27,1	6,2	6,8	164,1	300,6	93,4	5,9
Завтрак (полдник)	День 17													
	Сыр	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,03	24,2	0,57	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5
ТТК№4	Каша молочная (пшеничная, тыквенная, манная, ячневая, пшеничная, кукурузная, гречневая, рисовая, геркулесовая или из смеси круп), с фруктовым (изюм, яблоко) или овощным наполнителем (тыква, морковь) с маслом	250/10	240,0	3,0	8,0	31,6	0,25	0,86	0,08	9,5	109,8	201,9	50,4	1,25
ТТК№739	Кофейный напиток	200	264,0	3,8	21,8	14,2	0,04	0,4	0,2	0,6	98,8	74,4	20,0	0,6

	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	66,5	2,7	0,9	10,1	0,09	0,05	2,5	0,04	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			608,5	12,0	34,7	57,9	0,41	25,51	3,35	10,14	289,4	342,1	97,7	3,15
Обед														
ТТК№238	Суп с макаронными или крупяными изделиями	250	117,0	4,4	3,8	15,8	0,19	14,2	0,97	3,27	34,02	97,14	36,12	2,15
ТТК№380/1	Картофель, тушеный с птицей	250	325,8	22,7	19,5	36,3	0,1	26,2	0,02	4,8	28,5	220,2	87,5	3,14
ТТК№736/1	Компот или напиток из свежих фруктов или с/ф, или из ягод, или напиток поливитаминный, или чай с сахаром	200	111,2	0,6	---	29,0	0,02	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	75	133,0	5,4	1,8	20,2	0,18	0,1	5,0	0,08	71,0	83,0	24,8	1,6
Итого			687,0	33,1	25,1	101,3	0,49	40,9	6,19	8,15	158,72	439,94	167,82	7,49
Завтрак (полдник)	День 18													
ТТК№535	Омлет с мясными продуктами	130	190,0	13,9	14,9	2,4	0,09	2,01	0,2	13,1	80,8	180,9	18,2	2,2
ТТК№741/1	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	---	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,58	17,7	3,3
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	66,5	2,7	0,9	10,1	0,09	0,05	2,5	0,04	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			314,5	16,8	15,8	27,5	2,98	4,66	4,7	13,14	136,7	254,9	48,3	6,3
Обед														
ТТК№230	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	108,0	2,4	4,6	14,1	0,32	38,8	0,03	3,75	40,5	52,8	24,5	1,2
ТТК№290	Котлета из говядины	75	147,6	12,4	14,8	9,5	0,1	0,0	0,0	1,52	10,9	89,7	18,1	0,9
ТТК№138	Макаронные изделия отварные	180	161,0	3,6	3,3	23,2	0,08	0,0	0,02	18,1	27,3	40,04	16,3	0,6
ТТК№736/1	Компот или напиток из свежих фруктов или с/ф, или из ягод, или напиток поливитаминный, или чай с сахаром	200	111,2	0,6	---	29,0	0,02	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	75	133,0	5,4	1,8	20,2	0,18	0,1	5,0	0,08	71,0	83,0	24,8	1,6
Итого			660,8	24,4	24,5	96,0	0,7	39,3	5,25	23,45	174,9	315,14	103,1	4,9
Завтрак (полдник)	День 19													
	Сыр порционнно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,03	24,2	0,57	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5

ТТК№4	Каша молочная (пшеничная, тыквенная, манная, ячневая, пшеничная, кукурузная, гречневая, рисовая, геркулесовая или из смеси круп), с фруктовым (изюм, яблоко) или овощным наполнителем (тыква, морковь) с маслом	250/10	240,0	3,0	8,0	31,6	0,25	0,86	0,08	9,54	109,8	201,9	50,4	1,25
ТТК№739	Кофейный напиток	200	171,0	4,4	4,5	29,3	0,02	0,68	0,01	0,04	61,0	62,0	9,00	0,35
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	66,5	2,7	0,9	10,1	0,09	0,05	2,5	0,04	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			515,5	12,6	17,4	73,0	0,39	25,79	3,16	9,62	251,6	329,7	86,7	2,9
Обед														
ТТК№231/1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	95,4	1,9	5,4	9,8	0,08	30,9	0,03	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8
ТТК№371/2	Плов с птицей	250	462,0	25,7	23,6	55,7	0,08	5,2	0,03	4,8	6,5	266,9	109,9	2,2
ТТК№736/1	Компот или напиток из свежих фруктов или с/ф, или из ягод, или напиток поливитаминный, или чай с сахаром	200	111,2	0,6	----	29,0	0,02	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	75	133,0	5,4	1,8	20,2	0,18	0,1	5,0	0,08	71,0	83,0	24,8	1,6
Итого			801,6	33,6	30,8	114,7	0,36	36,6	5,26	6,28	146,6	439,4	178,5	5,2
Завтрак (полдник)	День 20													
	Яйцо вареное	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,2	0,41	0,02	7,1	98,4	145,5	42,5	1,1
ТТК№4	Каша молочная (пшеничная, тыквенная, манная, ячневая, пшеничная, кукурузная, гречневая, рисовая, геркулесовая или из смеси круп), с фруктовым (изюм, яблоко) или овощным наполнителем (тыква, морковь) с маслом	250/10	240,0	3,0	8,0	31,6	0,25	0,86	0,08	9,54	109,8	201,9	50,4	1,25
ТТК№732	Какао	200	205,6	5,8	5,8	34,4	0,06	0,16	0,04	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	66,5	2,7	0,9	10,1	0,09	0,05	2,5	0,04	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			517,2	16,1	15,0	139,1	0,6	1,48	2,64	17,08	415,9	567,3	130,1	4,15

Обед														
ТТК№239	Суп картофельный с бобовыми	250	128,0	2,6	3,8	18,1	0,32	17,4	0,0	1,2	16,8	62,5	26,7	1,02
ТТК№276/1	Голубцы «Ленивые»	75	169,0	11,7	11,4	9,4	0,2	27,2	0,02	1,7	18,3	104,6	18,9	0,9
ТТК№139/1	Картофельное пюре	180	156,0	3,3	5,6	22,1	0,2	19,3	0,03	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9
ТТК№736/1	Компот или напиток из свежих фруктов или с/ф, или из ягод, или напиток поливитаминный, или чай с сахаром	200	111,2	0,6	---	29,0	0,02	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	75	133,0	5,4	1,8	20,2	0,18	0,1	5,0	0,08	71,0	83,0	24,8	1,6
Итого			697,2	23,6	22,6	98,8	0,92	64,4	5,25	3,18	183,6	362,1	121,7	5,02
Завтрак (полдник)	День 21													
ТТК№4	Каша молочная (пшеничная, тыквенная, манная, ячневая, пшеничная, кукурузная, гречневая, рисовая, геркулесовая или из смеси круп), с фруктовым (изюм, яблоко) или овощным наполнителем (тыква, морковь) с маслом	250/10	240,0	3,0	8,0	31,6	0,25	0,86	0,08	9,5	109,8	201,9	50,4	1,25
	Фрукт	1 шт	47,0	0,2	0,3	9,8	0,03	10,2	0,04	0,6	17,1	0,4	9,7	2,4
ТТК№741/1	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	---	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,58	17,7	3,3
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	66,5	2,7	0,9	10,1	0,09	0,05	2,5	0,04	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			411,5	6,1	9,2	66,5	3,17	13,71	4,62	10,14	182,8	276,38	90,2	7,75
Обед														
ТТК№233	Суп картофельный с крупяными изделиями	250	117,0	4,4	3,8	15,8	0,19	14,2	0,97	3,27	34,02	97,14	36,12	2,15
ТК№186	Рыба запеченная или припущенная (филе)	75	170,0	11,3	13,0	2,0	0,1	1,1	0,0	1,4	41,7	159,7	24,7	0,7
ТК№136/1	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	180	182,0	2,5	4,1	25,7	0,2	0,0	0,02	2,05	21,8	54,8	19,1	0,5

ТТК№4	Каша молочная (пшеничная, тыквенная, манная, ячневая, пшеничная, кукурузная, гречневая, рисовая, геркулесовая или из смеси круп), с фруктовым (изюм, яблоко) или овощным наполнителем (тыква, морковь) с маслом	250/10	240,0	3,0	8,0	31,6	0,25	0,86	0,08	9,5	109,8	201,9	50,4	1,25
ТТК№101	Изделие мучное: кондитерское или кулинарное	50	175,0	4,9	3,6	39,7	0,1	0,0	5,0	3,0	126,0	126,0	25,2	1,0
ТТК№732	Какао	200	205,6	5,8	5,8	34,4	0,06	0,16	0,04	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	66,5	2,7	0,9	10,1	0,09	0,05	2,5	0,04	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			687,1	16,4	18,3	115,8	0,5	1,07	7,7	12,94	443,5	547,8	112,8	4,05
Обед														
ТТК№230	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	108,0	2,4	4,6	14,1	0,32	38,8	0,03	3,75	40,5	52,8	24,5	1,2
ТТК№286	Тефтели с соусом	110	224,9	18,5	14,6	23,5	0,06	2,9	0,02	1,5	22,5	112,9	49,6	1,9
ТТК№139/1	Картофельное пюре	180	104,0	2,2	3,7	14,7	0,1	17,3	0,02	0,15	46,3	64,4	22,9	0,9
ТТК№736/1	Компот или напиток из свежих фруктов или с/ф, или из ягод, или напиток поливитаминный, или чай с сахаром	200	111,2	0,6	----	29,0	0,02	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	75	133,0	5,4	1,8	20,2	0,18	0,1	5,0	0,08	71,0	83,0	24,8	1,6
Итого			681,1	29,1	24,7	101,5	0,68	59,5	5,27	5,48	205,5	352,7	141,2	6,2
Завтрак (полдник)	День 24													
	Сыр	10	38,0	2,5	4,0	2,0	0,03	24,2	0,57	0,0	45,3	24,3	14,9	0,5

ТТК№4	Каша молочная (пшеничная, тыквенная, манная, ячневая, пшеничная, кукурузная, гречневая, рисовая, геркулесовая или из смеси круп), с фруктовым (изюм, яблоко) или овощным наполнителем (тыква, морковь) с маслом	250/10	240,0	3,0	8,0	31,6	0,25	0,86	0,08	9,5	109,8	201,9	50,4	1,25
ТК№739	Кофейный напиток	200	264,0	9,8	10,8	14,2	0,04	0,4	0,2	0,6	98,8	74,4	20,0	0,6
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	66,5	2,7	0,9	10,1	0,09	0,05	2,5	0,04	35,5	41,5	12,4	0,8
Итого			608,5	18,0	23,7	57,9	0,41	25,51	3,35	10,5	289,4	342,1	97,7	3,15
Обед														
ТТК№232/1	Рассольник со сметаной	200	112,0	3,1	4,3	11,8	0,1	19,2	0,03	3,27	26,9	54,8	22,5	0,8
ТТК№271	Оладьи по-кунцевски	75	144,0	10,6	10,9	7,4	0,1	15,4	3,8	3,12	60,30	176,7	13,6	3,6
ТТК№134	Каша гречневая	180	220,0	5,8	4,4	28,7	0,1	0,0	0,02	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1
ТТК№736/1	Компот или напиток из свежих фруктов или с/ф, или из ягод, или напиток поливитаминный, или чай с сахаром	200	111,2	0,6	---	29,0	0,02	0,4	0,2	0,0	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	75	133,0	5,4	1,8	20,2	0,18	0,1	5,0	0,08	71,0	83,0	24,8	1,6
Итого			720,2	25,5	21,4	97,1	0,5	35,1	9,05	19,27	194,8	492,4	172,8	9,7