

Школа

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд с 1 сентября 2025 года для учащихся 1-4 классов

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

дата

1

9

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный/горошек зелёный консервированный	200	15,5	14,5	6,6	219		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/сыр плавленый	66,5	5,6	4,1	29,7	181		
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
				<i>итого</i>		576,5	21,7	19,1	52,1	470	
1	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом, зеленью	200	4,7	4,4	15,7	122	102	
			2 блюдо	Плов из говядины	150	8,6	8,6	25,7	214	265	
			закуска	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	71	
			сладкое	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124		
			напиток	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	389	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	50	4,0	1,0	28,6	143		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
				<i>итого</i>		713	21,5	20,6	108,1	705	
1	1	<b>Итого за день:</b>			<b>1289,5</b>	<b>43,2</b>	<b>39,7</b>	<b>160,2</b>	<b>1175</b>		<b>212,26</b>
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Блины "Домашние" со сгущённым молоком	198	12,2	27,2	51,9	502	864/2022	
			гор.напиток	Чай с лимоном	210	0,3	0,1	10,3	43	377	
			фрукты	Фрукты свежие	180	0,7	0,5	18,5	85	338	
				<i>итого</i>		588	13,2	27,8	80,7	630	
1	2	Обед	1 блюдо	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	205	5,5	5,1	5,6	91	157	
			2 блюдо	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	295	
			2 блюдо	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			закуска	Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	71	
			напиток	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	ТТК 206	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	50	4,0	1,0	28,6	140		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		800	37,9	20,5	104,4	755		<b>115,63</b>
1	2	<b>Итого за день:</b>			<b>1388</b>	<b>51,1</b>	<b>48,3</b>	<b>185,1</b>	<b>1385</b>		<b>212,26</b>
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с маслом	155	4,0	6,1	22,8	163	ТТК 147	
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	5,2	23	377	
			кисломол.	Йогурт с малиной	100	2,8	2,8	11,5	82		

			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/масло шоколадное	60	3,8	10,2	29,0	224		
			<i>итого</i>		522	10,9	19,2	68,5	492		<b>96,63</b>
1	3	Обед	1 блюдо	Суп сырный с гренками, зеленью	215	3,8	4,8	21,7	145	ТТК 370	
			2 блюдо	Ёжики Аппетитные	150	11,3	11,8	12,9	202	ТТК 274	
			2 блюдо	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	312	
			напиток	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	348	
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	38	2,9	0,7	20,6	101		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		918	25,1	24,3	104,5	766		<b>115,63</b>
1	3	<b>Итого за день:</b>			1440	36,0	43,5	173,0	1258		<b>212,26</b>
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущённым молоком	180	25,7	20,1	38,2	437	223	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376	
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/масло сливочное	36	2,1	7,8	14,4	136		
			<i>итого</i>		526	28,4	28,4	68,4	643		<b>96,63</b>
1	4	Обед	1 блюдо	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной, зеленью	205	1,7	4,7	8,7	84	82	
			2 блюдо	Печень по-строгановски	100	13,7	10,5	7,5	179	431/2004	
			2 блюдо	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			сладкое	Сочник с фруктовой начинкой	70	3,5	10,9	43,3	289		
			напиток	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	389	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	38	3,0	0,8	21,7	106		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		788	29,4	32,2	130,0	930		<b>115,63</b>
1	4	<b>Итого за день:</b>			1314	57,8	60,6	198,4	1573		<b>212,26</b>
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152	ТТК477	
			гор.блюдо	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	302	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/масло сливочное	51	3,3	8,1	23,0	178		
			сладкое	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55		
			<i>итого</i>		616	19,1	22,6	78,2	591		<b>96,63</b>
1	5	Обед	1 блюдо	Суп куриный с зеленью	200	1,8	2,4	9,4	77	278/2022	
			2 блюдо	Митболлы в томатном соусе	150	19,8	18,2	11,5	286	ТТК 65	
			2 блюдо	Пюре картофельное/огурцы свежие	200	3,5	5,2	13,4	115	312	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	342	

			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	26	2,0	0,5	14,3	70		
			<i>итого</i>		801	29,6	26,9	84,0	705		<b>115,63</b>
1	5		<b>Итого за день:</b>		1417	48,7	49,5	162,1	1296		<b>212,26</b>
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг "Лакомка" с вареньем	175	14,1	9,3	56,4	366	ТТК 57	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами/масло шоколадное	37	2,1	6,7	16,5	135		
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
			<i>итого</i>		522	16,8	16,5	88,7	571		<b>96,63</b>
2	1	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	200	1,4	4,0	6,2	66	88	
0			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	10,6	10,5	2,4	146	260	
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	302	
			закуска	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,4	14	71	
			напиток	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	ТТК 243	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	16,5	81		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		765	25,3	22,8	102,9	718		<b>115,63</b>
2	1		<b>Итого за день:</b>		1287	42,1	39,3	191,6	1289		<b>212,26</b>
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" с маслом	155	4,7	6,6	22,5	168	ТТК 147	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	377	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами/масло сливочное/сыр порционно	52	5,8	12,2	15,5	205		
			кисломол.	Йогурт с персиком	100	2,8	2,8	11,5	82		
			<i>итого</i>		507	13,5	21,7	54,5	476		<b>96,63</b>
2	2	Обед	1 блюдо	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	240	9,5	0,8	14,0	102	177/2004	
			2 блюдо	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	271	
			2 блюдо	Гороховое пюре	150	15,6	5,9	26,0	220	ТТК 270	
			закуска	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,4	14	71	
			напиток	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	ТТК 206	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	49	4,0	1,0	28,6	143		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
					824	45,6	19,5	103,9	779		<b>115,63</b>
2	2		<b>Итого за день:</b>		1331	59,1	41,2	158,4	1255		<b>212,26</b>
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	10/2004	
			гор.блюдо	Плов из индейки	150	8,0	12,8	34,0	283	291	
			сладкое	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55		

			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	5,2	23	377	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	38	3,0	0,8	21,7	106		
			<i>итого</i>		565	18,5	24,7	86,2	640		<b>96,63</b>
2	3	Обед	1 блюдо	Рассольник Ленинградский с зеленью	200	2,2	5,8	17,4	131	96	
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	234	
			2 блюдо	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	312	
			закуска	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	70	1,1	3,6	8,5	71	ТТК 275	
			сладкое	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124		
			напиток	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	348	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	16,5	81		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		803	28,7	34,2	112,6	900		<b>115,63</b>
2	3	<b>Итого за день:</b>			1368	47,2	58,8	198,8	1540		<b>212,26</b>
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром	180	10,2	13,5	29,0	278	204	
			гор.напиток	Кофейный напиток быстрорастворимый	200	2,6	1,8	16,6	93	245/1	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	33	2,6	0,7	18,9	94		
			кисломол.	Творог с фруктовым наполнителем для детского питания	100	7,6	4,2	11,1	113		
			<i>итого</i>		513	23,0	20,2	75,6	578		<b>96,63</b>
2	4	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	215	4,2	5,2	13,8	119	101	
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	150	13,8	16,6	15,0	264	278	
			2 блюдо	Рис отварной/кукуруза консервированная	185	7,3	8,0	49,5	299	304	
			напиток	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	ТТК 206	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	45	3,6	0,9	25,7	126		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		820	30,9	31,1	126,8	910		<b>115,63</b>
2	4	<b>Итого за день:</b>			1333	53,9	51,3	202,4	1488		<b>212,26</b>
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	ТТК 477	
			гор.блюдо	Рожки отварные/горошек зелёный консервированный	180	6,3	5,0	29,9	190	309	
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	5,2	23	377	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами/масло сливочное	39	2,4	7,8	16,6	147		
			<i>итого</i>		626	17,5	26,7	78,4	626		<b>96,63</b>
2	5	Обед	1 блюдо	Борщ "Сибирский" со сметаной, зеленью	205	1,8	5,6	8,0	89	111/2004	
			2 блюдо	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	ТТК 242	
			2 блюдо	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	312	

			закуска	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	70	1,1	3,6	8,5	71	ТТК 275	
			напиток	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	ТТК 89	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	46	3,6	0,9	25,7	126		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		826	36,3	33,5	96,9	834		<b>115,63</b>
2	5	<b>Итого за день:</b>			1452	53,8	60,2	175,3	1460		<b>212,26</b>
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный/горошек зелёный консервированный	200	15,5	14,5	6,6	219	2110	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/сыр плавленый	66,5	5,6	4,1	29,7	181		
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
			<i>итого</i>		576,5	21,7	19,1	52,1	470		<b>96,63</b>
3	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом, зеленью	200	4,7	4,4	15,7	122	102	
			2 блюдо	Плов из говядины	150	8,6	8,6	25,7	214	265	
			закуска	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	71	
			сладкое	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124		
			напиток	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	389	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	50	4,0	1,0	28,6	143		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		713	21,5	20,6	108,1	705		<b>115,63</b>
3	1	<b>Итого за день:</b>			1289,5	43,2	39,7	160,2	1175		<b>212,26</b>
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" с маслом	155	4,7	6,6	22,5	168	ТТК 147	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/масло сливочное/сыр порционно	52	5,6	12,2	14,4	199		
			кисломол.	Йогурт с малиной	100	2,8	2,8	11,5	82		
			<i>итого</i>		507	13,3	21,7	53,4	470		<b>96,63</b>
3	2	Обед	1 блюдо	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной, зеленью	205	1,7	4,7	8,7	84	82	
			2 блюдо	Фишболы в сырном соусе	150	15,6	8,1	9,3	173	ТТК 94	
			2 блюдо	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	312	
			напиток	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	ТТК 206	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	27	2,0	0,5	14,3	70		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		787	25,1	20,0	69,6	559		<b>115,63</b>
3	2	<b>Итого за день:</b>			1294	38,4	41,7	123,0	1029		<b>212,26</b>
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущённым молоком	180	25,7	20,1	38,2	437	223	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376	
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	

			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/масло сливочное	36	2,1	7,8	14,4	136		
			<i>итого</i>		526	28,4	28,4	68,4	643		<b>96,63</b>
3	3	Обед	1 блюдо	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	240	9,5	0,8	14,0	102	177/2004	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	150	9,3	9,7	14,0	182	259	
			закуска	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	ТТК 275	
			напиток	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	348	
			сладкое	Вафли	18	0,8	4,5	11,9	92		
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	44	3,6	0,9	25,7	131		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		737	27,0	19,2	96,4	705		<b>115,63</b>
3	3	<b>Итого за день:</b>			1263	55,4	47,6	164,8	1348		<b>212,26</b>
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Бутерброд горячий с сыром	50	8,5	12,7	11,5	195	10/2004	
			гор.блюдо	Каша молочная пшённая с маслом	155	4,9	6,6	21,5	164	182	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	382	
			кисломол.	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75		
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	20	1,6	0,4	11,4	56		
			<i>итого</i>		525	21,4	25,9	73,2	614		<b>96,63</b>
3	4	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками, зеленью	220	6,5	4,9	16,9	137	103	
			2 блюдо	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	16,3	7,8	3,0	156	ТТК 99	
			2 блюдо	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	304	
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
			напиток	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	100	0,0	0,0	28,0	112	ТТК 243	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	56	4,5	1,1	32,0	157		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		761	33,2	20,8	130,0	849		<b>115,63</b>
3	4	<b>Итого за день:</b>			1286	54,6	46,7	203,2	1463		<b>212,26</b>
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	ТТК499	
			гор.блюдо	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			закуска	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,4	14	71	
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	10,3	43	377	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/масло шоколадное	49	3,3	7,0	25,1	177		
			<i>итого</i>		666	24,7	20,4	81,7	617		<b>96,63</b>
3	5	Обед	1 блюдо	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	205	5,5	5,1	5,6	91	157	

			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом	150	11,0	9,2	15,8	189	284	
			закуска	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	70	1,1	3,6	8,5	71	ТТК 275	
			сладкое	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86		
			напиток	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	ТТК 206	
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	44	3,5	0,9	25,2	123		
			<i>итого</i>		714	24,6	22,0	91,5	662		<b>115,63</b>
<b>3</b>	<b>5</b>		<b>Итого за день:</b>		<b>1380</b>	<b>49,3</b>	<b>42,4</b>	<b>173,1</b>	<b>1279</b>		<b>212,26</b>
4	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром	180	10,2	13,5	29,0	278	204	
			гор.напиток	Кофейный напиток быстрорастворимый	200	2,6	1,8	16,6	93	245/1	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	33	2,6	0,7	18,9	94		
			кисломол.	Творог с фруктовым наполнителем для детского питания	100	7,6	4,2	11,1	113		
			<i>итого</i>		513	23,0	20,2	75,6	578		<b>96,63</b>
4	1	Обед	1 блюдо	Суп сырный с гречками, зеленью	215	3,8	4,8	21,7	145	ТТК 370	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	10,6	10,5	2,4	146	260	
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	302	
			напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	342	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	44	3,5	0,9	25,2	123		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		734	28,4	24,0	110,6	771		<b>115,63</b>
<b>4</b>	<b>1</b>		<b>Итого за день:</b>		<b>1247</b>	<b>51,4</b>	<b>44,1</b>	<b>186,2</b>	<b>1349</b>		<b>212,26</b>
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое из индейки/кукуруза консервированная	170	9,2	13,1	26,0	259	ТТК 12	
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	10,3	43	377	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами/масло сливочное	56	3,3	10,1	25,9	208		
			сладкое	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55		
			<i>итого</i>		558	12,8	23,3	76,0	565		<b>96,63</b>
4	2	Обед	1 блюдо	Борщ "Краснодарский со сметаной, зеленью	205	1,5	5,4	7,7	85	211/2022	
			2 блюдо	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	271	
			2 блюдо	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			закуска	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	71	
			напиток	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	389	
			сладкое	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124		
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	22	2,0	0,5	14,3	70		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		790	26,9	28,7	98,1	757		<b>115,63</b>
<b>4</b>	<b>2</b>		<b>Итого за день:</b>		<b>1348</b>	<b>39,7</b>	<b>52,0</b>	<b>174,1</b>	<b>1322</b>		<b>212,26</b>
4	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущённым молоком	180	25,7	20,1	38,2	437	223	

			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	36	2,1	7,8	14,4	136		
			<i>итого</i>		526	28,4	28,4	68,4	643		<b>96,63</b>
2	3	Обед	1 блюдо	Суп куриный с зеленью	200	1,8	2,4	9,4	77	278/2022	
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	234	
			2 блюдо	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	312	
			закуска	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	70	1,1	3,6	8,5	71	ТТК 275	
			сладкое	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86		
			напиток	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	ТТК 89	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	42	3,3	0,8	23,5	115		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		807	28,1	27,7	113,2	825		<b>115,63</b>
4	3	<b>Итого за день:</b>			<b>1333</b>	<b>56,5</b>	<b>56,1</b>	<b>181,6</b>	<b>1468</b>		<b>212,26</b>
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с маслом	155	4,0	6,1	22,8	163	ТТК 147	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами/масло сливочное/сыр порционно	55	6,0	12,3	17,3	204		
			кисломол.	Йогурт с персиком	100	2,8	2,8	11,5	82		
			<i>итого</i>		510	13,0	21,3	56,6	470		<b>96,63</b>
4	4	Обед	1 блюдо	Суп Министроне	200	2,4	4,2	10,8	90	ТТК 83	
			2 блюдо	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	ТТК 242	
			2 блюдо	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			закуска	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,4	14	71	
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
			напиток	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	348	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	20	2,0	0,5	14,3	70		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		865	37,8	27,1	102,6	836		<b>115,63</b>
4	4	<b>Итого за день:</b>			<b>1375</b>	<b>50,8</b>	<b>48,4</b>	<b>159,2</b>	<b>1306</b>		<b>212,26</b>
4	5	Завтрак	гор.блюдо	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	ТТК 500	
			гор.блюдо	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	312	
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
			гор.напиток	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	ТТК 243	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	41	3,2	0,8	22,9	112		
			<i>итого</i>		621	22,4	19,7	88,1	622		<b>96,63</b>

4	5	Обед	1 блюдо	Рассольник Ленинградский с зеленью	200	1,7	4,1	13,8	99	96	
			2 блюдо	Макаронник с мясом	150	15,9	13,1	29,5	300	285	
			закуска	Горошек зелёный консервированный	60	1,9	0,1	3,9	25	306	
			сладкое	Вафли	18	0,8	4,5	11,9	92		
			напиток	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	389	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микроэлементами	50	4,0	1,0	28,6	140		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		703	26,3	23,2	108,6	750		<b>115,63</b>
4	5	<b>Итого за день:</b>			1324	48,7	42,9	196,7	1372		<b>212,26</b>