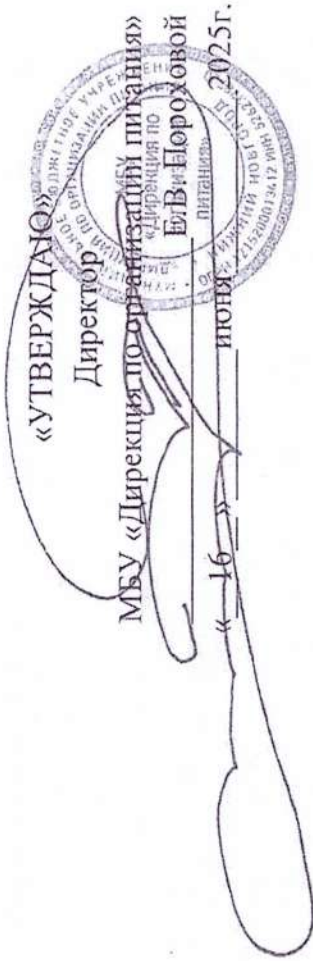




«Школа № 34»
С/



Примерное 10-дневное меню двухразового горячего питания (завтрак и обед) для городских оздоровительных лагерей на летний период 2025 года для детей в возрасте с 12 до 17 лет в общеобразовательных учреждениях:

Канавинского района школы № 110
Ленинского района школы № 62, 72, 91, 94, 160, 182
Московского района школы № 69, 149
Приюкского района № 34, 134, 135
Автозаводского района № 15, 59, 119, 127

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

Наименование блюд		Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
Первая неделя														
Понедельник														
Завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
15	Сыр порционнo	25	5,7	7,3	0,0	88	250	14	150	0,3	0,0	0,2	0,1	0,1
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,6	0,1	1,8	0,1	0,1
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1	0,1
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0
	Всего:		17,1	25,9	79,3	619	535	70	398	3,9	0,5	13,9	0,4	0,4
Обед														
119	Суп с горохом, мясом, гречками, зеленью	260/15	11,5	4,7	32,3	217	49	38	97	3,4	0,6	1,3	0,0	0,0
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,0	0,0
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	55	0,6	0,1	1,9	11	7	10	13	0,5	0,0	12,5	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0	0,0
	Всего:		30,8	20,0	105,7	725	113	76	183	8,2	0,9	14,5	0,0	0,0
	Итого:		47,9	45,9	185,0	1344	648	146	581	12,0	1,5	28,4	0,4	0,4
Вторник														
Завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200/20	32,8	24,8	40,7	517	351	50	492	1,3	0,1	1,2	0,1	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0
	Всего:		35,1	32,7	65,2	694	368	54	503	2,7	0,2	1,3	0,1	0,1
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем с говяжьей тушёной, зеленью	265	3,8	5,0	7,8	92	36	23	77	1,2	0,0	18,8	0,0	0,0
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,4	4,4
312	Картофельное пюре	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1	0,1
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0	0,0
	Всего:		27,7	24,6	79,0	677	205	120	381	5,9	0,4	20,5	4,5	4,5
	Итого:		62,8	57,3	144,2	1371	573	174	884	8,6	0,6	21,8	4,6	4,6
Среда														
Завтрак														

14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
----	-----------------	----	-----	-----	-----	----	---	---	---	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	---

		с-н с куриным филе, грёнками, зеленью		30/15/250		12,7	1,0	15,9	124	13	28	44	0,9	0,1	0,8	0,0
		с-н по-строгановски		100		13,7	10,5	7,5	179	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,0
		Каша гречневая рассыпчатая		180		10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
		Фрукты свежие		110		0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
		Компот из ягод		200		0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
		Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами		25/25		3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
		Всего:				41,0	21,6	115,4	820	106	223	540	15,3	0,8	24,5	0,0
		Итого:				62,6	44,9	179,5	1378	141	274	725	18,3	1,0	29,9	0,1
		Вторая неделя														
		Понедельник														
		Завтрак														
		Масло сливочное														
		Пудинг "Лакомка" с вареньем		10		0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
		Чай с лимоном		200/20		18,7	12,0	66,7	450	16	6	31	0,5	0,0	0,3	0,0
		Батон витаминный с микроэлементами		200/7		0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
		Всего:		25		2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
		Обед				21,1	19,9	91,4	629	36	11	44	1,9	0,1	3,2	0,0
		Суп вермишелевый с картофелем, мясом, зеленью		260		4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,0
		Плов из говядины		200		11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,0
		Помидоры свежие (доп. гарнир)		25		0,3	0,1	1,0	5	4	5	6	0,2	0,0	6,0	0,0
		Напиток из шиповника		200		0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
		Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами		25/35		4,7	1,0	31,3	154	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
		Всего:				22,1	17,1	108,0	674	64	67	258	5,1	0,4	31,9	0,0
		Итого:				43,2	37,0	199,4	1303	100	78	302	7,1	0,5	35,1	0,0
		Вторник														
		Завтрак														
		Масло сливочное		10		0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
		Сыр порционный		15		3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,1
		Омлет натуральный		200		18,6	20,0	4,6	270	165	27	328	3,5	0,1	1,0	0,0
		Кофейный напиток витаминизированный		200		2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1
		Батон витаминный с микроэлементами		25		2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
		Всего:				26,9	34,1	41,5	577	412	45	484	4,3	0,5	2,0	0,2
		Обед														
		Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью		260		8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0
		Макаронник с мясом		200		21,0	17,1	39,6	397	19	21	122	1,8	0,2	0,0	0,0
		Помидоры свежие (доп. гарнир)		20		0,2	0,0	0,8	4	3	4	5	0,2	0,0	5,0	0,0
		Компот из кураги		200		1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
		Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами		25/25		3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
		Всего:				34,8	22,0	93,2	737	107	79	263	6,3	0,7	10,9	0,0
		Итого:				61,7	56,1	134,7	1314	519	124	747	10,5	1,2	12,9	0,2

		Среды															
		Завтрак															
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3					
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0					
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0					
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6					
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0					
	Всего:		29,1	15,6	103,4	672	81	91	211	5,6	0,4	19,9					
177/2004	Обед																
260	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	30/15/250	12,7	1,0	15,9	124	13	28	44	0,9	0,1	0,8					
302	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6					
342	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0					
	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1					
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0					
	Всего:		35,1	19,3	101,9	722	83	209	315	9,8	0,6	3,5					
	Итого:		64,2	34,9	205,3	1394	164	300	526	15,4	1,0	23,4					
	Четверг																
14	Завтрак																
182	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0					
	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,8	0,1	1,6					
	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0	0,0	0,0	0,0					
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1					
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0					
	Всего:		11,5	18,3	64,3	466	172	42	181	2,2	0,2	1,7					
	Обед																
111/2004	Борщ "Сибирский" с говядиной тушёной, сметаной, зеленью	270	4,3	5,6	10,2	109	39	23	76	1,5	0,2	9,2					
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4					
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0					
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0					
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5					
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/35	4,7	1,0	31,3	154	32	0	0	1,7	0,2	0,0					
	Всего:		29,4	26,7	107,1	786	160	105	359	5,7	0,6	20,1					
	Итого:		40,9	45,0	171,4	1252	332	147	540	7,9	0,8	21,8					
	Пятница																
ТТК 477	Завтрак																
302	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	1,2					
338	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0					
	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0					
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1					
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0					

