

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК™**  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Среда 9 Сезон: Зима 2024г.  
Неделя: 2 Возраст 7-11 лет

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
<b>ЗАВТРАК</b>																										
№ 366**	Сыр (пастеризованный)	10	2.32	2.95		36.40		0.03	0.07	26.00	0.05	59.00	90.00	5.00	0.09	8.80			1.45							
ТТК № 94	Творог	90	10.02	9.25	11.14	191.60	0.06	0.08	1.35	8.51	0.47	173.37	13.50	15.39	1.54	260.75	19.25	0.91	59.50							
№ 510 *	Капша вязкая (гречневая)	180	5.40	8.10	26.82	205.20	0.29	0.08		16.75	0.58	197.24	18.00	118.03	3.96	151.20	49.56	2.40	10.80							
ТТК № 24	Фруктовый чай	200			14.15	92.80			7.80	0.57			11.40	5.34	1.20	30.20	0.20	0.05	1.80							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	38	2.89	0.30	18.70	89.30	0.04			0.42	24.70	7.60	5.32	0.42	29.22	2.13	0.67									
	<b>Итого:</b>	<b>518</b>	<b>20.63</b>	<b>20.60</b>	<b>70.81</b>	<b>615.30</b>	<b>0.39</b>	<b>0.19</b>	<b>9.22</b>	<b>51.83</b>	<b>1.52</b>	<b>454.31</b>	<b>140.50</b>	<b>149.08</b>	<b>7.21</b>	<b>480.17</b>	<b>70.34</b>	<b>6.94</b>	<b>72.77</b>							
<b>ОБЕД</b>																										
ТТК № 14	Салат "Калейдоскоп"	60	0.91	4.25	5.29	63.04	0.02	0.02	12.78	242.00	2.76	18.60	22.80	11.40	0.54	160.00	9.90	0.15	11.00							
№ 76 12г	Рассолыник Ленинградский	200	1.68	4.10	13.27	96.60	0.07	0.05	6.03	104.00	1.94	57.56	21.16	20.72	0.78	335.00	16.60	0.75	28.20							
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8.42	4.10	6.99	101.70	0.03	0.06	0.08	12.09	2.34	135.94	45.00	19.80	0.90	132.19	48.75	16.50	169.69							
ТТК № 146	Пиоре из тороса с маслом	150	14.30	8.52	28.43	247.40	0.42	0.08		0.06	0.06	230.16	82.55	76.83	4.84	82.31	17.56	6.34	16.88							
ТТК № 33	Лимонный напиток	200			22.40	89.60		0.01	2.80			14.20	2.00	2.00	0.40	21.40										
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03			0.28	16.25	5.00	3.50	3.50	0.28	19.23	0.88	1.40	0.44							
ТТК № 157	Хлеб стоговый (ржанно-пшеничный)	25	1.32	0.24	6.80	36.20	0.04	0.02				31.60	7.00	9.40	0.78	48.80	0.64	1.10	4.80							
	<b>Итого:</b>	<b>745</b>	<b>28.53</b>	<b>21.41</b>	<b>95.48</b>	<b>693.29</b>	<b>0.61</b>	<b>0.24</b>	<b>21.69</b>	<b>358.15</b>	<b>7.38</b>	<b>490.11</b>	<b>197.71</b>	<b>143.65</b>	<b>8.52</b>	<b>798.93</b>	<b>94.33</b>	<b>26.24</b>	<b>231.01</b>							
<b>ОБЕД 2</b>																										
ТТК № 14	Салат "Калейдоскоп"	60	0.91	4.25	5.29	63.04	0.02	0.02	12.78	242.00	2.76	18.60	22.80	11.40	0.54	160.00	9.90	0.15	11.00							
№ 76 12г	Рассолыник Ленинградский	240	2.02	4.92	15.93	115.92	0.09	0.06	7.24	124.80	2.32	69.07	25.39	24.86	0.93	402.00	19.92	0.90	33.84							
ТТК № 94	Творог	115	12.80	11.82	14.23	244.82	0.08	0.10	1.73	10.87	0.60	221.53	17.25	19.67	1.97	333.18	24.60	1.16	76.03							
№ 510 *	Капша вязкая (гречневая)	160	4.80	7.20	23.84	182.40	0.26	0.07		14.89	0.51	175.33	16.00	104.92	3.52	134.40	44.05	2.13	9.60							
№ 293**	Соки овощные, фруктовые и яблочные	200	0.50	0.10	5.80	46.00	0.01		2.00				7.00		1.40											
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	43	3.27	0.34	21.16	101.05	0.05			0.47	27.95	8.60	6.02	0.47	33.07	1.51	2.41	0.75								
ТТК № 157	Хлеб стоговый (ржанно-пшеничный)	40	2.64	0.48	13.60	72.40	0.07	0.04				63.20	14.00	18.80	1.56	97.60	1.28	2.20	9.60							
	<b>Итого:</b>	<b>858</b>	<b>26.94</b>	<b>29.11</b>	<b>99.85</b>	<b>825.63</b>	<b>0.58</b>	<b>0.29</b>	<b>23.75</b>	<b>392.56</b>	<b>6.66</b>	<b>575.68</b>	<b>111.04</b>	<b>185.67</b>	<b>10.39</b>	<b>1160.25</b>	<b>101.26</b>	<b>8.95</b>	<b>140.82</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>																										
№ 542****	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	50	3.00	2.67	30.50	158.33	0.03		0.08	0.03	0.42	26.67	9.17	5.00	0.58											
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	106.00	0.08	0.60	2.60	0.04		180.00	240.00	28.00	0.20	11.60		3.60								
№ 112 ****	Пилюль свежее (яблоки)	50	0.20	0.20	4.90	23.50	0.02		5.00	22.50	0.10	5.50	8.00	4.50	1.10	125.00	1.00	0.15	3.50							
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>9.00</b>	<b>7.87</b>	<b>45.00</b>	<b>287.83</b>	<b>0.13</b>	<b>0.60</b>	<b>7.68</b>	<b>22.57</b>	<b>0.52</b>	<b>212.17</b>	<b>257.17</b>	<b>37.50</b>	<b>1.88</b>	<b>136.60</b>	<b>1.00</b>	<b>3.75</b>	<b>3.50</b>							
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1563</b>	<b>58.16</b>	<b>49.88</b>	<b>211.29</b>	<b>1596.42</b>	<b>1.13</b>	<b>1.03</b>	<b>38.59</b>	<b>432.55</b>	<b>9.42</b>	<b>1156.59</b>	<b>595.38</b>	<b>330.23</b>	<b>17.61</b>	<b>1415.70</b>	<b>165.67</b>	<b>36.93</b>	<b>307.28</b>							

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК"  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Пятница 11 Сезон: Зима 2024г.  
Неделя: 2 Возраст 7-11 лет

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
<b>ЗАВТРАК</b>																					
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	80	10,04	8,00	9,16	176,89	0,04	0,04	0,64	257,78	0,40	86,40	16,80	12,80	1,20	208,89	0,99	42,67	24,27		
520*	Картофельное пюре	175	3,68	7,88	25,55	190,75	0,15	0,13	6,28	27,77	0,22	102,76	46,55	32,43	1,17	728,00	33,25	0,93	53,52		
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>505</b>	<b>17,52</b>	<b>16,28</b>	<b>84,31</b>	<b>579,22</b>	<b>0,25</b>	<b>0,18</b>	<b>11,82</b>	<b>286,81</b>	<b>1,17</b>	<b>221,66</b>	<b>92,35</b>	<b>71,23</b>	<b>3,32</b>	<b>1 028,34</b>	<b>36,39</b>	<b>46,48</b>	<b>82,07</b>		
<b>ОБЕД</b>																					
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	60	1,12	5,31	6,49	78,22	0,05	0,01	6,12	72,90	1,86	51,60	12,00	20,40	0,78	128,00	7,90	0,14	12,00		
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	97,20	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,40	16,00	2,00	28,80		
ТТК № 68	Гуляш	90	12,51	5,85	3,60	118,80	0,05	0,10	0,96	22,95	0,48	142,83	13,80	22,23	1,98	290,25	15,75	0,29	56,25		
№415 ****	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,15	0,02	0,03	18,40	0,27	68,55	4,80	21,75	0,51	44,70	6,94	21,00	6,94	26,00		
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35		
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>740</b>	<b>24,60</b>	<b>21,83</b>	<b>107,99</b>	<b>728,17</b>	<b>0,38</b>	<b>0,22</b>	<b>16,03</b>	<b>212,65</b>	<b>3,20</b>	<b>393,32</b>	<b>94,06</b>	<b>118,82</b>	<b>6,99</b>	<b>1 001,13</b>	<b>62,86</b>	<b>11,69</b>	<b>131,33</b>		
<b>ОБЕД 2</b>																					
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	60	1,12	5,31	6,49	78,22	0,05	0,01	6,12	72,90	1,86	51,60	12,00	20,40	0,78	128,00	7,90	0,14	12,00		
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	97,20	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,40	16,00	2,00	28,80		
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	100	12,56	10,00	11,44	221,11	0,06	0,04	0,80	322,22	0,50	108,00	21,00	16,00	1,50	261,11	1,23	53,33	30,33		
520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87		
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44		
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>765</b>	<b>25,30</b>	<b>26,84</b>	<b>111,19</b>	<b>825,68</b>	<b>0,52</b>	<b>0,25</b>	<b>21,25</b>	<b>517,32</b>	<b>3,20</b>	<b>397,07</b>	<b>140,86</b>	<b>124,04</b>	<b>7,45</b>	<b>1 579,54</b>	<b>56,34</b>	<b>59,42</b>	<b>127,77</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																					
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6,00	2,83	37,00	196,67	0,08	0,18	0,13	90,60		46,67	11,67	8,33	0,67	100,00	7,20	20,20	30,00		
№ 272 **	Ряженка кефир, варенен	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>11,60</b>	<b>9,21</b>	<b>45,18</b>	<b>309,19</b>	<b>0,16</b>	<b>0,42</b>	<b>1,53</b>	<b>125,60</b>		<b>226,68</b>	<b>251,68</b>	<b>36,33</b>	<b>0,87</b>	<b>342,00</b>	<b>25,20</b>	<b>23,80</b>	<b>31,28</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 545</b>	<b>53,72</b>	<b>47,32</b>	<b>237,48</b>	<b>1 616,58</b>	<b>0,79</b>	<b>0,82</b>	<b>29,38</b>	<b>625,06</b>	<b>4,37</b>	<b>841,66</b>	<b>438,09</b>	<b>226,38</b>	<b>11,18</b>	<b>2 371,47</b>	<b>124,45</b>	<b>81,97</b>	<b>244,68</b>		



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК"  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Среда 9 Сезон: Зима 2024г.  
Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
<b>ЗАВТРАК</b>																										
№ 366**	Сыр (пастеризованный)	10	2,32	2,95		36,40		0,03	0,07	26,00	0,05	59,00	90,00	5,00	0,09	8,80			1,45							
ТТК № 94	Творожки	100	11,13	10,28	12,38	212,89	0,07	0,09	1,50	9,46	0,52	192,63	15,00	17,10	1,71	289,72	21,39	1,01	66,11							
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	190	5,70	8,55	28,31	216,60	0,30	0,09		17,68	0,61	208,20	19,00	124,59	4,18	159,60	52,31	2,53	11,40							
№ ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>22,95</b>	<b>22,18</b>	<b>88,49</b>	<b>676,19</b>	<b>0,43</b>	<b>0,21</b>	<b>1,57</b>	<b>54,34</b>	<b>1,73</b>	<b>499,23</b>	<b>143,20</b>	<b>159,59</b>	<b>7,07</b>	<b>588,17</b>	<b>76,32</b>	<b>7,89</b>	<b>81,52</b>							
<b>ОБЕД</b>																										
ТТК № 14	Салат "Калейдоскоп"	100	1,52	7,08	8,82	105,06	0,04	0,03	21,30	403,33	4,60	31,00	38,00	19,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33							
№ 76 12г	Расолюник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25							
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	100	9,35	4,55	7,77	113,00	0,03	0,06	0,09	13,44	2,60	151,04	50,00	22,00	1,00	146,88	54,17	18,33	188,54							
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	180	17,16	10,22	34,12	296,88	0,50	0,10		0,07	0,07	276,19	99,06	92,20	5,81	98,77	21,07	7,61	20,26							
ТТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80		0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03					47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20							
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03																		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>890</b>	<b>34,39</b>	<b>27,57</b>	<b>114,66</b>	<b>850,09</b>	<b>0,74</b>	<b>0,29</b>	<b>31,73</b>	<b>546,84</b>	<b>10,02</b>	<b>597,08</b>	<b>244,21</b>	<b>179,40</b>	<b>10,58</b>	<b>1 048,74</b>	<b>114,50</b>	<b>30,46</b>	<b>270,11</b>							
<b>УЖИН</b>																										
ТТК № 14	Салат "Калейдоскоп"	100	1,52	7,08	8,82	105,06	0,04	0,03	21,30	403,33	4,60	31,00	38,00	19,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33							
№ 76 12г	Расолюник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25							
ТТК № 94	Творожки	100	11,13	10,28	12,38	212,89	0,07	0,09	1,50	9,46	0,52	192,63	15,00	17,10	1,71	289,72	21,39	1,01	66,11							
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08		16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80							
ТТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80		0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04					55,30	12,25	16,45	1,37	85,40	1,12	1,93	8,40							
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	0,06	0,03																		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>900</b>	<b>25,12</b>	<b>31,28</b>	<b>116,13</b>	<b>879,10</b>	<b>0,59</b>	<b>0,30</b>	<b>33,14</b>	<b>559,54</b>	<b>8,51</b>	<b>570,87</b>	<b>130,90</b>	<b>203,38</b>	<b>9,70</b>	<b>1 260,06</b>	<b>110,55</b>	<b>8,49</b>	<b>139,50</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>																										
№ 542****	Пирожки печенье из слоеного теста с повидлом	70	4,20	3,73	42,70	221,67	0,05		0,12	0,04	0,58	37,33	12,83	7,00	0,82											
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60								
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02		8,00	36,00	0,16	8,80	12,80	7,20	1,76	200,00	1,60	0,24	5,60							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>10,32</b>	<b>9,05</b>	<b>60,14</b>	<b>365,27</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>10,72</b>	<b>36,08</b>	<b>0,74</b>	<b>226,13</b>	<b>265,63</b>	<b>42,20</b>	<b>2,78</b>	<b>211,60</b>	<b>1,60</b>	<b>3,84</b>	<b>5,60</b>							
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 790</b>	<b>67,66</b>	<b>58,80</b>	<b>263,29</b>	<b>1 891,55</b>	<b>1,32</b>	<b>1,10</b>	<b>44,02</b>	<b>637,26</b>	<b>12,49</b>	<b>1 322,44</b>	<b>653,04</b>	<b>381,19</b>	<b>20,43</b>	<b>1 848,51</b>	<b>192,42</b>	<b>42,19</b>	<b>357,23</b>							

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОД'ПРОСТОК"  
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

День: Пятница 11 Сезон: Зима 2024г.  
Неделя: 2 Возраст 12 лет и старше

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
<b>ЗАВТРАК</b>																					
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	115	14,44	11,50	13,16	254,28	0,06	0,05	0,92	370,56	0,58	124,20	24,15	18,40	1,73	300,28	1,42	61,33	34,88		
520*	Картофельное пюре	185	3,89	8,33	27,01	201,65	0,16	0,14	6,64	29,35	0,23	108,63	49,21	34,29	1,23	769,60	35,15	0,99	56,57		
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>22,13</b>	<b>20,23</b>	<b>89,77</b>	<b>667,51</b>	<b>0,28</b>	<b>0,20</b>	<b>12,46</b>	<b>401,17</b>	<b>1,36</b>	<b>265,33</b>	<b>102,36</b>	<b>78,69</b>	<b>3,91</b>	<b>1161,33</b>	<b>38,72</b>	<b>65,20</b>	<b>95,73</b>		
<b>ОБЕД</b>																					
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	100	1,86	8,85	10,82	130,37	0,09	0,01	10,20	121,50	3,10	86,00	20,00	34,00	1,30	213,33	13,16	0,23	20,00		
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00		
ТТК № 68	Лулуш	100	13,90	6,50	4,00	132,00	0,05	0,11	1,07	25,50	0,53	158,70	15,33	24,70	2,20	322,50	17,50	0,32	62,50		
№415 ****	Рис припущенный	180	4,25	7,26	38,88	237,78	0,02	0,04		22,08	0,32	82,26	5,76	26,10	0,61	53,64	25,20	8,33	31,20		
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00			4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61		
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>895</b>	<b>30,34</b>	<b>28,52</b>	<b>133,24</b>	<b>913,45</b>	<b>0,50</b>	<b>0,26</b>	<b>21,38</b>	<b>291,78</b>	<b>4,75</b>	<b>500,29</b>	<b>118,67</b>	<b>153,10</b>	<b>8,80</b>	<b>1259,19</b>	<b>78,92</b>	<b>15,09</b>	<b>160,64</b>		
<b>ОБЕД 2</b>																					
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	100	1,86	8,85	10,82	130,37	0,09	0,01	10,20	121,50	3,10	86,00	20,00	34,00	1,30	213,33	13,16	0,23	20,00		
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00		
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	100	12,56	10,00	11,44	221,11	0,06	0,04	0,80	322,22	0,50	108,00	21,00	16,00	1,50	261,11	1,23	53,33	30,33		
520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,56	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04		
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00			4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35		
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>870</b>	<b>26,73</b>	<b>32,62</b>	<b>117,30</b>	<b>907,63</b>	<b>0,62</b>	<b>0,27</b>	<b>27,57</b>	<b>594,98</b>	<b>4,46</b>	<b>447,48</b>	<b>159,96</b>	<b>144,86</b>	<b>8,13</b>	<b>1857,02</b>	<b>70,80</b>	<b>59,34</b>	<b>149,65</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																					
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6,00	2,83	37,00	196,67	0,08	0,18	0,13	90,60		46,67	11,67	8,33	0,67	100,00	7,20	20,20	30,00		
№ 272 **	Раженка кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28		
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>12,00</b>	<b>9,61</b>	<b>54,98</b>	<b>356,19</b>	<b>0,19</b>	<b>0,42</b>	<b>11,53</b>	<b>170,60</b>	<b>0,20</b>	<b>237,68</b>	<b>267,68</b>	<b>45,33</b>	<b>3,07</b>	<b>592,00</b>	<b>27,20</b>	<b>24,10</b>	<b>38,28</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1845</b>	<b>64,47</b>	<b>58,36</b>	<b>277,99</b>	<b>1997,15</b>	<b>0,97</b>	<b>0,88</b>	<b>45,37</b>	<b>863,55</b>	<b>6,31</b>	<b>1003,30</b>	<b>488,71</b>	<b>277,12</b>	<b>15,78</b>	<b>3012,52</b>	<b>144,84</b>	<b>104,39</b>	<b>294,65</b>		