

Согласовано:  
Директор



Утверждаю:  
Директор  
АО "Уральский комбинат  
питания"  
Куравин Ф.В.



# Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

## обучающиеся с 12 лет и старше

осваивающие программы основного общего и среднего общего образования:

с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды;

один из родителей которых является военнослужащим;

один из родителей которых является военнослужащим, погибшим (умершим) в результате участия  
в специальной военной операции

с 1 янв 2024

**Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 153,92 руб. (завтрак, обед)**

Категории:

1. Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>38.10</b>	<b>54.28</b>	<b>187.63</b>	<b>1414.63</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>14.75</b>	<b>20.22</b>	<b>92.34</b>	<b>625.14</b>
15/17	Сыр (порциями)	10	2.60	2.65	0.35	36.24
14/17	Масло сливочное (порциями)	5	0.05	3.63	0.07	33.11
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом сливочным	255	6.06	8.90	32.28	233.45
	Печенье	40	3.00	4.72	29.96	182.00
411/16	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	10.00	42.00
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	98.34
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>23.35</b>	<b>34.06</b>	<b>95.29</b>	<b>789.49</b>
70/17	Овощи солёные порционные (огурцы)	100	0.80	0.00	1.70	10.00
113/17	Суп - лапша домашняя	250	5.11	13.26	16.93	207.51
265/17	Плов из мяса	200	12.49	20.40	40.03	393.68
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1.15		12.03	55.40
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	122.90
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>				
<b>ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>37.22</b>	<b>66.12</b>	<b>210.19</b>	<b>1612.60</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>15.83</b>	<b>7.73</b>	<b>125.07</b>	<b>648.03</b>
182/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным	253	9.76	5.69	41.84	267.91
	Пряник	60	2.88	1.68	46.62	213.12
ТТК 302	Напиток из чёрной смородины и яблок, витамин С	200	0.15	0.04	16.93	68.66
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	98.34
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>21.39</b>	<b>58.39</b>	<b>85.12</b>	<b>964.57</b>
52/17	Салат из свеклы	100	1.40	5.10	11.38	99.54
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой	250	5.71	15.30	23.80	255.75
260/17	Гуляш из мяса	100	8.99	33.91	3.29	354.31
303/17	Каша перловая	180	3.77	3.92	26.81	163.80
411/16	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	10.00	42.00
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	49.17
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>				
<b>ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>50.97</b>	<b>40.50</b>	<b>187.88</b>	<b>1364.57</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>12.68</b>	<b>8.40</b>	<b>80.50</b>	<b>467.13</b>
	Яблоко	100	0.40	0.00	9.80	42.84

182/17	Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом сливочным	203	8.48	8.00	36.10	259.36
411/16	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	10.00	42.00
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	122.93
<b>Итого:</b>		<b>553</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>38.29</b>	<b>32.10</b>	<b>107.38</b>	<b>897.44</b>
75/17	Икра морковная	100	2.02	10.35	20.59	188.71
82/17	Борщ с капустой и картофелем	250	3.30	4.45	14.70	116.25
268/17	Шницель мясной	100	11.31	12.38	11.30	201.80
54/21	Гороховое пюре	180	19.51	4.84	40.76	296.76
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1.15		12.03	55.40
	Хлеб ржаной	20	1.00	0.08	8.00	38.52
<b>Итого:</b>		<b>850</b>				
<b>ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>42.26</b>	<b>57.61</b>	<b>220.32</b>	<b>1611.95</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>20.72</b>	<b>11.91</b>	<b>145.31</b>	<b>798.16</b>
421/17	Сдоба обыкновенная	100	8.20	6.33	60.27	344.50
182/17	Каша молочная ячневая (жидкая) с маслом сливочным	253	9.08	5.31	45.35	276.40
348/17	Компот из кураги, витамин С	200	1.92	0.11	29.85	128.09
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	49.17
<b>Итого:</b>		<b>573</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>21.55</b>	<b>45.69</b>	<b>75.01</b>	<b>813.79</b>
71/04	Винегрет овощной	100	1.34	5.19	9.42	93.19
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4.95	6.08	21.26	164.76
ТТК 218	Бигус с мясом	200	11.46	34.02	9.73	390.94
411/16	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	10.00	42.00
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	122.90
<b>Итого:</b>		<b>800</b>				
<b>ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>51.94</b>	<b>70.46</b>	<b>158.44</b>	<b>1495.95</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>26.09</b>	<b>24.83</b>	<b>66.61</b>	<b>607.93</b>
62/17	Салат из моркови с сахаром	100	1.23	0.10	28.26	124.77
210/17	Омлет натуральный с маслом	200	21.06	24.33	3.75	318.26
411/16	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	10.00	42.00
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	122.90
<b>Итого:</b>		<b>550</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>25.85</b>	<b>45.63</b>	<b>91.83</b>	<b>888.02</b>
45/17	Салат из белокочанной капусты	100	1.57	5.10	9.43	92.10
102/17	Суп картофельный с бобовыми	250	9.76	14.77	20.60	254.43
182/06	Ежики в соусе	110	8.73	22.34	12.38	285.50
310/17	Картофель отварной	180	3.64	3.34	29.39	162.07
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1.15		12.03	55.40
	Хлеб ржаной	20	1.00	0.08	8.00	38.52
<b>Итого:</b>		<b>860</b>				
<b>ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>43.00</b>	<b>80.70</b>	<b>208.96</b>	<b>1757.89</b>

	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>17.70</b>	<b>14.26</b>	<b>84.04</b>	<b>546.22</b>
15/17	Сыр (порциями)	10	2.60	2.65	0.35	36.24
14/17	Масло сливочное (порциями)	5	0.05	3.63	0.07	33.11
	Яблоко	100	0.40	0.00	9.80	42.84
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом сливочным	203	10.00	6.00	38.00	246.00
414/16	Кофейный напиток с молоком	200	1.99	1.70	18.60	102.03
	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	86.00
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>25.30</b>	<b>66.44</b>	<b>124.92</b>	<b>1211.67</b>
75/17	Икра морковная	100	2.02	10.35	20.59	188.71
113/17	Суп - лапша домашняя	250	5.11	13.26	16.93	207.51
260/17	Гуляш из мяса	100	8.99	33.91	3.29	354.31
199/06	Каша пшенная рассыпчатая	180	8.16	8.84	46.80	299.46
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0.02		29.31	123.16
	Хлеб ржаной	20	1.00	0.08	8.00	38.52
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>				
<b>ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>59.13</b>	<b>47.84</b>	<b>244.77</b>	<b>1695.65</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>19.26</b>	<b>11.43</b>	<b>141.10</b>	<b>773.99</b>
182/17	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом сливочным	203	7.16	4.66	40.52	242.96
421/17	Сдоба обыкновенная	100	8.20	6.33	60.27	344.50
ТТК 150	Напиток из клубники, витамин С	200	0.10	0.04	15.71	63.60
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	122.93
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>39.87</b>	<b>36.41</b>	<b>103.67</b>	<b>921.66</b>
35/17	Салат картофельный	100	1.90	5.37	14.95	115.65
35/06	Свекольник	250	8.31	11.15	19.36	211.05
278/17	Тефтели мясные с соусом	110	9.15	14.97	10.60	217.68
54/21	Гороховое пюре	180	19.51	4.84	40.76	296.76
411/16	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	10.00	42.00
	Хлеб ржаной	20	1.00	0.08	8.00	38.52
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>				
<b>ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>42.81</b>	<b>78.33</b>	<b>227.57</b>	<b>1824.58</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>15.14</b>	<b>24.37</b>	<b>109.02</b>	<b>740.82</b>
182/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным	253	9.76	5.69	41.84	267.91
	Вафли	60	2.34	18.36	37.50	332.57
411/16	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	10.00	42.00
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	98.34
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>27.67</b>	<b>53.96</b>	<b>118.55</b>	<b>1083.76</b>
52/17	Салат из свеклы	100	1.40	5.10	11.38	99.54
98/17	Суп крестьянский с крупой	250	9.36	28.15	17.29	366.15
265/17	Плов из мяса	200	12.49	20.40	40.03	393.68
348/17	Компот из кураги, витамин С	200	1.92	0.11	29.85	128.09

	Хлеб ржаной	50	2.50	0.20	20.00	96.30
<b>Итого:</b>		<b>800</b>				
<b>ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>60.60</b>	<b>43.70</b>	<b>201.64</b>	<b>1464.96</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>39.27</b>	<b>12.33</b>	<b>95.99</b>	<b>662.45</b>
222/17	Пудинг из творога с молоком сгущённым	200	33.92	11.93	49.56	441.31
	Яблоко	100	0.40	0.00	9.80	42.84
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1.15		12.03	55.40
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	122.90
<b>Итого:</b>		<b>550</b>				
<b>ОБЕД</b>			<b>21.33</b>	<b>31.37</b>	<b>105.65</b>	<b>802.51</b>
71/04	Винегрет овощной	100	1.34	5.19	9.42	93.19
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4.95	6.08	21.26	164.76
160/06	Голубцы ленивые	110	8.32	13.79	21.37	242.87
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	5.72	6.23	35.60	221.17
411/16	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	10.00	42.00
	Хлеб ржаной	20	1.00	0.08	8.00	38.52
<b>Итого:</b>		<b>860</b>				
<b>ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>46.42</b>	<b>53.83</b>	<b>217.00</b>	<b>1577.45</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>21.26</b>	<b>9.64</b>	<b>94.20</b>	<b>568.11</b>
229/17	Рыба, тушенная с овощами	100	12.38	5.61	6.30	125.21
304/17	Рис отварной	200	5.08	3.63	53.30	278.00
411/16	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	10.00	42.00
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	122.90
<b>Итого:</b>		<b>550</b>				
<b>ОБЕД</b>			<b>25.16</b>	<b>44.19</b>	<b>122.80</b>	<b>1009.34</b>
62/17	Салат из моркови с сахаром	100	1.23	0.10	28.26	124.77
99/17	Суп из овощей	250	8.14	15.35	13.96	234.73
259/17	Жаркое по-домашнему	200	10.07	28.23	26.13	398.85
348/17	Компот из кураги, витамин С	200	1.92	0.11	29.85	128.09
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	122.90
<b>Итого:</b>		<b>800</b>				
<b>ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>52.77</b>	<b>52.80</b>	<b>202.02</b>	<b>1521.78</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>19.32</b>	<b>23.13</b>	<b>80.22</b>	<b>621.15</b>
15/17	Сыр (порциями)	10	2.60	2.65	0.35	36.24
14/17	Масло сливочное (порциями)	5	0.05	3.63	0.07	33.11
182/17	Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом сливочным	255	10.63	11.81	20.16	229.46
	Печенье	40	3.00	4.72	29.96	182.00
411/16	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	10.00	42.00
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	98.34
<b>Итого:</b>		<b>550</b>				
<b>ОБЕД</b>			<b>33.45</b>	<b>29.67</b>	<b>121.80</b>	<b>900.63</b>
57/16	Икра кабачковая	100	1.90	0.00	7.70	38.40
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой	250	5.71	15.30	23.80	255.75
271/17	Котлета домашняя	100	17.09	10.70	12.12	212.83
309/17	Макаронные изделия отварные	180	6.77	3.41	43.20	241.20
348/17	Компот из изюма, витамин С	200	0.46	0.10	25.14	103.28

	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	49.17
<b>Итого:</b>		<b>850</b>				
<b>ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>36.08</b>	<b>44.32</b>	<b>203.85</b>	<b>1388.85</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>16.83</b>	<b>7.69</b>	<b>120.17</b>	<b>634.77</b>
182/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным	253	9.76	5.69	41.84	267.91
	Пряник	60	2.88	1.68	46.62	213.12
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1.15		12.03	55.40
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	98.34
<b>Итого:</b>		<b>553</b>				
<b>ОБЕД</b>			<b>19.25</b>	<b>36.63</b>	<b>83.68</b>	<b>754.08</b>
45/17	Салат из белокочанной капусты	100	1.57	5.10	9.43	92.10
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3.05	11.45	12.60	165.65
ТТК 246	Азу из мяса	110	9.34	16.00	15.00	241.36
303/17	Каша перловая	180	3.77	3.92	26.81	163.80
411/16	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	10.00	42.00
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	49.17
<b>Итого:</b>		<b>860</b>				
<b>ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>44.17</b>	<b>44.88</b>	<b>163.57</b>	<b>1261.70</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>24.70</b>	<b>31.95</b>	<b>49.08</b>	<b>589.26</b>
14/17	Масло сливочное (порциями)	10	0.10	7.26	0.14	66.22
210/17	Омлет натуральный с маслом	200	21.06	24.33	3.75	318.26
	Яблоко	100	0.40	0.00	9.80	42.84
ТТК 150	Напиток из клубники, витамин С	200	0.10	0.04	15.71	63.60
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	98.34
<b>Итого:</b>		<b>550</b>				
<b>ОБЕД</b>			<b>19.47</b>	<b>12.93</b>	<b>114.49</b>	<b>672.44</b>
62/17	Салат из моркови с сахаром	100	1.23	0.10	28.26	124.77
96/17	Рассольник "Ленинградский"	250	2.29	5.88	16.93	129.73
229/17	Рыба, тушенная с овощами	100	10.38	3.61	3.30	87.24
304/17	Рис отварной	180	4.57	3.26	48.00	250.18
411/16	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	10.00	42.00
	Хлеб ржаной	20	1.00	0.08	8.00	38.52
<b>Итого:</b>		<b>850</b>				
<b>ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>50.68</b>	<b>62.50</b>	<b>239.67</b>	<b>1765.10</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>20.73</b>	<b>17.29</b>	<b>144.23</b>	<b>842.09</b>
182/17	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом сливочным	205	6.81	10.45	29.51	246.60
421/17	Сдоба обыкновенная	100	8.20	6.33	60.27	344.50
348/17	Компот из кураги, витамин С	200	1.92	0.11	29.85	128.09
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	122.90
<b>Итого:</b>		<b>555</b>				
<b>ОБЕД</b>			<b>29.95</b>	<b>45.21</b>	<b>95.44</b>	<b>923.01</b>
52/17	Салат из свеклы	100	1.40	5.10	11.38	99.54
99/17	Суп из овощей	250	8.14	15.35	13.96	234.73
ТТК 247	Чахохбили	105	11.25	15.84	5.30	208.76
199/06	Каша пшенная рассыпчатая	180	8.16	8.84	46.80	299.46
411/16	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	10.00	42.00
	Хлеб ржаной	20	1.00	0.08	8.00	38.52
<b>Итого:</b>		<b>855</b>				
<b>ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>43.90</b>	<b>53.13</b>	<b>166.82</b>	<b>1338.87</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>15.60</b>	<b>18.29</b>	<b>81.28</b>	<b>562.07</b>

45/17	Салат из белокочанной капусты	100	1.57	5.10	9.43	92.10
206/17	Макароны, запечённые с яйцом	200	10.23	12.79	37.25	305.07
411/16	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	10.00	42.00
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	122.90
<b>Итого:</b>		<b>550</b>				
<b>ОБЕД</b>			<b>28.30</b>	<b>34.84</b>	<b>85.54</b>	<b>776.80</b>
71/04	Винегрет овощной	100	1.34	5.19	9.42	93.19
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой	250	5.71	15.30	23.80	255.75
261/17	Печень, тушенная в соусе	100	13.57	5.75	7.35	135.39
303/17	Каша гречневая вязкая	180	5.53	8.52	24.94	198.55
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1.15		12.03	55.40
	Хлеб ржаной	20	1.00	0.08	8.00	38.52
<b>Итого:</b>		<b>850</b>				
<b>ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>50.68</b>	<b>32.84</b>	<b>205.69</b>	<b>1366.54</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>13.35</b>	<b>6.76</b>	<b>93.52</b>	<b>510.73</b>
	Яблоко	100	0.40	0.00	9.80	42.84
182/17	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом сливочным	203	7.16	4.66	40.52	242.96
414/16	Кофейный напиток с молоком	200	1.99	1.70	18.60	102.03
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	122.90
<b>Итого:</b>		<b>553</b>				
<b>ОБЕД</b>			<b>37.33</b>	<b>26.08</b>	<b>112.17</b>	<b>855.81</b>
70/17	Овощи солёные порционные (огурцы)	100	0.80	0.00	1.70	10.00
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4.95	6.08	21.26	164.76
278/17	Тефтели мясные с соусом	110	9.15	14.97	10.60	217.68
54/21	Гороховое пюре	180	19.51	4.84	40.76	296.76
348/17	Компот из кураги, витамин С	200	1.92	0.11	29.85	128.09
	Хлеб ржаной	20	1.00	0.08	8.00	38.52
<b>Итого:</b>		<b>860</b>				
<b>ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>44.86</b>	<b>50.22</b>	<b>205.14</b>	<b>1488.01</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>16.29</b>	<b>24.37</b>	<b>111.05</b>	<b>754.22</b>
182/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным	253	9.76	5.69	41.84	267.91
	Вафли	60	2.34	18.36	37.50	332.57
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1.15		12.03	55.40
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	98.34
<b>Итого:</b>		<b>553</b>				
<b>ОБЕД</b>			<b>28.57</b>	<b>25.85</b>	<b>94.09</b>	<b>733.79</b>
57/16	Икра кабачковая	100	1.90	0.00	7.70	38.40
35/06	Свекольник	250	8.31	11.15	19.36	211.05
295/17	Котлеты из мяса птицы	100	13.20	11.20	17.80	231.10
310/17	Картофель отварной	180	3.64	3.34	29.39	162.07
411/16	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	10.00	42.00
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	49.17
<b>Итого:</b>		<b>850</b>				
<b>ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>31.47</b>	<b>60.28</b>	<b>157.47</b>	<b>1316.57</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>9.70</b>	<b>7.50</b>	<b>84.83</b>	<b>453.68</b>
	Яблоко	100	0.40	0.00	9.80	42.84
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом сливочным	203	4.82	7.10	25.80	186.70

388/17	Напиток из плодов шиповника, витамин С	200	0.68	0.00	24.63	101.24
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	122.90
<b>Итого:</b>		<b>553</b>				
<b>ОБЕД</b>			<b>21.77</b>	<b>52.78</b>	<b>72.64</b>	<b>862.89</b>
52/17	Салат из свеклы	100	1.40	5.10	11.38	99.54
113/17	Суп - лапша домашняя	250	5.11	13.26	16.93	207.51
ТТК 218	Бигус с мясом	200	11.46	34.02	9.73	390.94
411/16	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	10.00	42.00
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	122.90
<b>Итого:</b>		<b>800</b>				
<b>ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>50.82</b>	<b>53.07</b>	<b>217.48</b>	<b>1705.69</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>20.05</b>	<b>13.80</b>	<b>119.55</b>	<b>699.90</b>
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом сливочным	253	12.50	7.50	47.50	307.50
	Печенье	50	3.75	5.90	37.45	227.50
411/16	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	10.00	42.00
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	122.90
<b>Итого:</b>		<b>553</b>				
<b>ОБЕД</b>			<b>30.77</b>	<b>39.27</b>	<b>97.93</b>	<b>1005.79</b>
57/16	Икра кабачковая	100	1.90	0.00	7.70	38.40
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой	250	5.71	15.30	23.80	255.75
288/17	Птица отварная	100	13.72	20.40	1.36	365.87
309/17	Макаронные изделия отварные	180	6.77	3.41	43.20	241.20
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1.15		12.03	55.40
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	49.17
<b>Итого:</b>		<b>850</b>				
<b>ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>54.28</b>	<b>47.31</b>	<b>223.19</b>	<b>1580.83</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>35.86</b>	<b>14.13</b>	<b>100.19</b>	<b>694.90</b>
	Яблоко	100	0.40	0.00	9.80	42.84
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущённым	210	32.42	13.81	60.71	511.72
411/16	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	10.00	42.00
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	98.34
<b>Итого:</b>		<b>550</b>				
<b>ОБЕД</b>			<b>18.42</b>	<b>33.18</b>	<b>123.00</b>	<b>885.93</b>
62/17	Салат из моркови с сахаром	100	1.23	0.10	28.26	124.77
82/17	Борщ с капустой и картофелем	250	3.30	4.45	14.70	116.25
259/17	Жаркое по-домашнему	200	10.07	28.23	26.13	398.85
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0.02		29.31	123.16
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	122.90
<b>Итого:</b>		<b>800</b>				