

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Ляпко И. Г.



2023г.

Согласовано:
Директор МАОУ гимназии № 13
Яблуновская Л. В.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
на обеспечение питанием отдельных категорий обучающихся в первую смену

Отдельные категории обучающихся 5-11 классов в первую смену (75.00 руб.) от 01.09.2022 г

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход (гр., шт., ед.)	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	E	C
День 1														
№ 173, 174, 181	Каша молочная из пшениной, овсяной, гречневой, рисовой, кукурузной, манной, пшеничной и др. круп	200	210.5	7	5.8	32.7	105.6	86.8	184.8	2.3	15.1	0	0	0.8
№ 5	Масло сливочное	10	75	0.1	8.2	0.1	1.2	0	1.9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:		544.3	11.62	16.72	83.22	150.12	116.96	207.32	7.34	74.1	0	1.2	21.2
День 2														
№ 291	Плов из птицы	200	267	14	8.3	28.5	10.1	23.5	64.6	0	0	0	0	2
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0

		Итого:	431.8	18.12	10.42	59.32	19.22	34.26	84.42	0.24	0	0	0	2
День 3														
№ 224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	130/20	325	15	13	37	150	29	186	0	17	0	15	0.9
№ 5	Масло сливочное	10	75	0.1	8.2	0.1	1.2	0	1.9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
		Итого:	564.8	19.22	23.32	67.92	160.32	39.76	207.72	0.24	76	0	15	0.9
День 4														
№ 234	Котлета рыбная	80	81.6	8	9.82	5.71	10.62	10.74	74.05	0.11	9.37	0	0	0
№312	Пюре картофельное	150	172.85	3.09	9.15	17.98	41.65	27.39	87.02	1.02	49.99	0.14	0.11	17.79
№330,№331,№332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
		Итого:	436.25	15.51	22.49	55.91	66.39	49.89	185.79	1.47	63.36	0.14	0.11	18.29

День 5

№120	Суп молочный с вермишелью	200	123	5	4	17	126	17	106	0	8	0	0	1
№ 15	Сыр порционнно	10	35	3	2.7	0	100	5	60	0	21	0	0	0
№ 5	Масло сливочное	10	75	0.1	8.2	0.1	1.2	0	1.9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
			397.8	12.22	17.02	47.92	236.32	32.76	187.72	0.24	88	0	0	1

День 6

№294	Биточки рубленые из птицы	80	76.68	8	1.25	5.02	3.42	1.1	6.4	0.11	0	0	0	0
№ 309	Макаронны отварные с овощами	150	185	4.9	3.5	32	17.2	13	47.6	0.6	0	0.1	0	1.6
№330,№331,№ 332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
		Итого:	443.48	17.32	8.27	69.24	34.74	25.86	78.72	1.05	4	0.1	0	2.1

День 7

№ 173, 174, 181	Каша молочная из пшениной, овсяной, гречневой, рисовой, кукурузной, манной, пшеничной и др. круп	200	210.5	7	5.8	32.7	105.6	86.8	184.8	2.3	15.1	0	0	0.8
№ 5	Масло сливочное	10	75	0.1	8.2	0.1	1.2	0	1.9	0	59	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	94	0.4	0.6	19.6	34.2	19.4	0.8	4.8	0	0	1.2	20.4
	Итого:		544.3	11.62	16.72	83.22	150.12	116.96	207.32	7.34	74.1	0	1.2	21.2

День 8

№ 291	Плов из птицы	200	267	14	8.3	28.5	10.1	23.5	64.6	0	0	0	0	2
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
	Итого:		431.8	18.12	10.42	59.32	19.22	34.26	84.42	0.24	0	0	0	2

День 9

№ 224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	130/20	325	15	13	37	150	29	186	0	17	0	15	0.9
№ 5	Масло сливочное	10	75	0.1	8.2	0.1	1.2	0	1.9	0	59	0	0	0

№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
	Итого:	564.8	19.22	23.32	67.92	160.32	39.76	207.72	0.24	76	0	15	0.9	

День 10

ТТК	Котлета рыбная	80	93.71	5.71	5.25	4.8	15.08	14.62	81.37	0.11	10.97	0	0	0
№312	Пюре картофельное	150	172.9	3.09	9.15	17.98	41.65	27.39	87.02	1.02	49.99	0.14	0.1	17.79
№330, №331, № 332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
	Итого:	448.36	13.22	17.92	55	70.85	53.77	193.11	1.47	64.96	0.14	0.11	18.29	

День 11

№290	Птица тушеная в соусе	100	166	1.65	11.66	3.51	2.1	0.5	4	0.1	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	262.5	8.29	8.95	37.36	10.2	72.3	109	2	10.2	0	0	0

№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
	Итого:	593.3	14.06	22.73	71.69	21.42	83.56	132.82	2.34	10.2	0	0	0	0

День 12

№ 15	Сыр порционно	10	35	3	2.7	0	100	5	60	0	21	0	0	0
№210	Омлет натуральный с маслом	120/10	224	11	19	2.1	83	12.8	180	1.6	227	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	124	2.8	2	22.3	6	8.6	7.7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
	Итого:	423.8	18.12	23.82	32.92	192.12	28.56	259.82	1.84	248	0	0	0	0

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Ляпко И. Г.



Согласовано:
Директор МАОУ гимназии № 13
Яблуновская Л. В.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
на обеспечение питанием отдельных категорий обучающихся во вторую смену

Отдельные категории обучающихся 5-11 классов во вторую смену (92 руб.) от 01.09.2022 г

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход (гр., шт., ед.)	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	E	C
День 1														
№88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	71.8	1.44	3.96	6.32	39.4	17.7	39.2	0.66	0	0.04	0	12.62
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№297	Фрикадельки куриные	80	215.44	9.97	14.89	5.89	3.42	1.14	6.4	0.11	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	180	315	9.94	10.73	44.83	12.25	86.76	130.79	2.39	12.24	0	0	0
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:		809.04	24.47	33.14	95.3	74.43	112.84	218.79	3.86	24.74	0.04	0	31.32
День 2														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0.8	13.4	40	120	360	0	0	0	0	0

№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	200	85.8	1.61	4.07	9.58	9.1	11.9	36.4	0	0	0	0	8.4
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№ 291	Плов из птицы	200	267	14	8.3	28.5	10.1	23.5	64.6	0	0	0	0	2
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:		622.6	26.43	15.33	88.34	73.56	161.64	498.5	0.6	8.5	0	0	28.6

День 3

№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0.8	13.4	40	120	360	0	0	0	0	0
№119	Суп с бобовыми	200	91.6	4	3.4	11.8	27.5	24.4	64.9	0.8	0	0	0	9.2
№290	Птица тушеная в соусе	100	166	1.65	11.66	3.51	2.1	0.5	4	0.1	0	0	0	0
№ 309	Макаронные изделия отварные	180	221.99	5.87	4.19	38.39	20.63	15.59	57.11	0.72	0	0.11	0	0.72
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0

ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:	732.39	22.14	20.51	103.66	97.79	166.73	518.41	2.22	0	0.11	0	28.12	

День 4

№99	Суп из овощей	200	76.2	1.27	3.99	7.31	11.8	9.9	23.6	0	0	0	0	9.3
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
ТТК	Котлета рыбная	80	184.72	9.51	11.15	11.62	10.62	10.74	74.05	0.11	9.37	0	0	0
№312	Пюре картофельное	180	207.41	3.07	10.98	21.5	49.97	32.86	104.42	1.22	59.98	0.11	0.13	21.34
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:	675.13	16.97	29.68	78.69	91.75	60.74	244.47	2.03	81.85	0.11	0.13	49.34	

День 5

№82	Борщ с капустой и картофелем	200	83	1.44	3.93	8.74	18.2	12.8	25.6	0	0	0	0	10.1
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№ 246	Гуляш из куриного филе	80	151	12.24	10.28	2.31	2.1	0.5	4	0.1	0	0	0	0

№171	Каша рассыпчатая гречневая	180	315	9.94	10.73	44.83	12.25	86.76	130.79	2.39	12.24	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:	738.8	26.44	27.1	92.74	46.91	106.3	197.89	3.09	20.74	0	0	28.3	

День 6

№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0.8	13.4	40	120	360	0	0	0	0	0
№98	Суп крестьянский с пшеном	200	56	1	3.2	6.2	15.7	10.5	26.1	0	0	0	0	10.5
№294	Биточки, рубленые из птицы	80	180.8	8.72	1.25	8.14	3.42	1.1	6.4	0.11	0	0	0	0
№ 309	Макароны отварные с овощами	180	221.99	5.87	4.19	38.39	20.63	15.59	57.11	0	0	0.1	0	1.6
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.72	4.79	0	0	0.59
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:	648.59	18.51	10.5	90.69	52.31	34.43	126.91	1.43	4.79	0.1	0	30.89	

День 7

№88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	71.8	1.44	3.96	6.32	39.4	17.7	39.2	0.66	0	0.04	0	12.62
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№278	Тефтели куриные с соусом	80/30	134	7	5.2	7.2	12	3	18	0.1	3.6	0	0	1
№171	Каша рассыпчатая гречневая	180	315	9.94	10.73	44.83	12.25	86.76	130.79	2.39	12.24	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:		710.6	21.2	22.05	95.21	78.01	113.7	225.49	3.75	24.34	0.04	0	31.82

День 8

№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0.8	13.4	40	120	360	0	0	0	0	0
№119	Суп с бобовыми	200	91.6	4	3.4	11.8	27.5	24.4	64.9	0.8	0	0	0	9.2
№ 291	Плов из птицы	200	305.33	16.94	10.46	35.73	10.1	23.5	64.6	0	0	0	0	2
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0

		Итого:	649.73	31.56	15.12	97.49	85.16	174.14	521.9	1.4	0	0	0	29.4
--	--	--------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	-------	-----	---	---	---	------

День 9

№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0.8	13.4	40	120	360	0	0	0	0	0
№82	Борщ с капустой и картофелем	200	83	1.44	3.93	8.74	18.2	12.8	25.6	0	0	0	0	10.1
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№294	Биточки, рубленые из птицы	80	180.8	8.72	1.25	8.14	3.42	1.1	6.4	0.11	0	0	0	0
№ 309	Макароны отварные с овощами	180	221.99	5.87	4.19	38.39	20.63	15.59	57.11	0	0	0.1	0	1.6
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:		772.59	27.15	13.73	106.93	101.61	156.73	491.51	0.81	12.5	0.1	0	30.4

День 10

№103	Суп картофельный с вермишелью	200	94.6	2.15	2.27	13.96	9	11.6	30.9	0	0	0	0	7.7
ТТК	Котлета рыбная	80	184.72	9.51	11.15	11.62	10.62	10.74	74.05	0.11	9.37	0	0	0
№312	Пюре картофельное	180	207.41	3.07	10.98	21.5	49.97	32.86	104.42	1.22	59.98	0.11	0.13	21.34

№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	17	0.3	1.4	1.4	5	1	4.9	0.1	4	0	0	0.5
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:	676.53	17.65	26.26	85.04	82.15	62.44	246.67	2.03	73.35	0.11	0.13	47.74	

День 11

№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	200	85.8	1.61	4.07	9.58	9.1	11.9	36.4	0	0	0	0	8.4
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№290	Птица тушеная в соусе	100	166	1.65	11.66	3.51	2.1	0.5	4	0.1	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	180	315	9.94	10.73	44.83	12.25	86.76	130.79	2.39	12.24	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:	756.6	16.02	28.62	94.78	37.81	105.4	208.69	3.09	20.74	0	0	26.6	

День 12

№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные / тушеные	30/60	80	8	0.8	13.4	40	120	360	0	0	0	0	0
№99	Суп из овощей	200	76.2	1.27	3.99	7.31	11.8	9.9	23.6	0	0	0	0	9.3
	Сметана	10	17	0.2	1.7	0.3	6.8	0	5.1	0	8.5	0	0	0
№ 246	Гуляш из куриного филе	80	151	12.24	10.28	2.31	2.1	0.5	4	0.1	0	0	0	0
№ 305	Рис припущенный	180	239.94	4.35	5.26	43.99	9.47	25.67	79.79	0	25.67	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	96	0.1	0.1	23.6	0	0	0	0	0	0	0	18.2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	40.8	1.32	0.12	8.52	3.12	2.16	12.12	0.24	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	36	1.2	0.24	4.44	4.44	4.08	20.28	0.36	0	0	0	0
	Итого:		736.94	28.68	22.49	103.87	77.73	162.31	504.89	0.7	34.17	0	0	27.5