# 

# Приложение № 5 к техническому заданию на оказание услуг по организации питания обучающихся, получающих начальное общее образование

# Рацион - пищевая непереносимость (яйца) - лето

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рацион питания 7-11 лет (1 неделя) | | | | | | | | | | | | | | |  |
| День недели/прием пищи | Наименование блюда | Выход | Б | Ж | У | Эц | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | % от суточной калорийности |
| В1 | В2 | С | А/Кар | Ca | P | Mg | Fe |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Понедельник  День 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК N 7 | Каша рассыпчатая пшенная с фруктами (без молока) с маслом, сахаром | 250/5/5 | 9,3875 | 13,29 | 58,78 | 406,25 | 0,2375 | 0,2125 | 1,4625 | 73,075 | 172,5 | 230 | 8,75 | 1,575 |  |
|  | Пряник | 30 | 1,92 | 5,04 | 20,52 | 120 | 0,03 | 0,018 | 0 | 36 | 7,2 | 19,2 | 3 | 0,24 |  |
| ТК N 32 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0,03 | 0/0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |  |
|  |  | 490 | 11,3775 | 18,35 | 94,3 | 586,25 | 0,2675 | 0,2305 | 1,4925 | 109,075 | 190,8 | 252 | 13,15 | 2,095 | 28% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 75 | Нарезка из огурцов | 60 | 0,5 | 0,0625 | 1,56 | 8,75 | 0,01 | 0,025 | 6,25 | 0 | 13,75 | 26,25 | 8,75 | 0,375 |  |
| ТК N 14 | Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне/сметана прокипяченная | 250/15 | 2,5 | 2,8 | 16,3 | 92 | 0,1 | 0,08 | 8,2 |  | 32 | 200 | 300 | 1 |  |
| ТК N 22 | Гуляш из говядины | 100 | 20 | 16,6 | 2,8 | 200 | 0,0092 | 0,05 | 1,3 | 0/1151,67 | 26,2 | 133,3 | 22,5 | 2,2 |  |
| ТК N 9 | Рис отварной/масло сливочное | 150/10 | 3,6 | 5,25 | 38,7 | 158 | 0,03 | 0,015 | 0 | 0 | 15 | 76,5 | 27 | 0,6 |  |
| ТК N 66 | компот из свежих плодов | 200 | 0,66 | 30 | 31,01 | 132,8 | 0,02 | 0,02 | 0,73 | 0/245,2 | 38,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 5,44 | 1,04 | 31,84 | 161,6 | 0,144 | 0,054 | 0 | 4 | 37,6 | 125,6 | 39,2 | 3,12 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 915 | 36,7 | 56,2525 | 146,31 | 871,15 | 0,3932 | 0,274 | 16,48 | 1400,87 | 175,03 | 629,09 | 431,91 | 8,995 | 41% |
| Вторник  День 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 1 | Каша из манной крупы молочная жидкая с маслом и сахаром | 250/5/5 | 5,76 | 3,31 | 40,31 | 214,77 | 0,08 | 0,14 | 1,12 | 17,18/8,59 | 125,69 | 109,95 | 19,38 | 0,46 |  |
| ТК N 41 | Батон с сыром и маслом сливочным | 30/10/5/ | 10,6 | 24,6 | 28,5 | 147 | 0,5 | 0,02 | 0,001 | 10 | 20 | 12,3 | 0,7 | 13,6 |  |
| ТК N 38 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 0,19 | 1,59 | 24,4/12,22 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |  |
|  |  | 505 | 20,44 | 31,45 | 86,39 | 480,37 | 0,64 | 0,35 | 2,711 | 72,39 | 297,91 | 246,81 | 41,42 | 14,54 | 21,00% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 79 | Суп гороховый на м/к бульоне | 250 | 7,83 | 48 | 15,91 | 552,25 | 0,33 | 0,065 | 1 | 0/1203,33 | 53 | 95,42 | 37 | 2,68 |  |
| ТК N 21 | Жаркое по-домашнему из говядины | 240 | 15,6 | 9,6 | 26,64 | 259,2 | 0,192 | 0,24 | 11,04 | 24 | 38,4 | 225,6 | 52,8 | 3,36 |  |
| ТК N 85 | Икра баклажанная | 60 | 1,9 | 4,7 | 65 | 74,3 | 0,05 | 0,07 | 78 | 20 | 20 | 44,6 | 0,7 | 14,5 |  |
| ТК N 72 | кисель плодово-ягодный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 4 |  | 14 |  |  | 2,8 |  |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 5,44 | 1,04 | 31,84 | 161,6 | 0,144 | 0,054 | 0 | 4 | 37,6 | 125,6 | 39,2 | 3,12 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 880 | 35,77 | 64,04 | 183,69 | 1257,35 | 0,816 | 0,479 | 94,04 | 48 | 175 | 535,22 | 146,7 | 27,46 | 55% |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 4 | Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом и сахаром | 250/5/5 | 6,08 | 11,18 | 43,46 | 300 | 0,1 | 0,14 | 0,96 | 54,8/40,21 | 133,68 | 156,72 | 37,22 | 0,84 |  |
| ТК N 40 | Батон с повидлом | 30/30 | 1,81/0,1 | 2,3/0 | 20,4/19,2 | 80,1/72,5 | 0/0,003 | 0/0,006 | 3/0,48 | 0/180 | 26/3,57 | 3,3/2,9 | 55,3/0,9 | 0/0,12 |  |
| ТК N 34 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0,03 | 0/0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |  |
|  |  | 520 | 7,96 | 13,5 | 98,06 | 512,6 | 0,1003 | 0,146 | 4,47 | 275,01 | 174,35 | 165,72 | 94,82 | 1,24 | 22,80% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 19 | Суп куриный с лапшой домашней | 250 | 6,5 | 4,5 | 8,5 | 100,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК N 26 | Тефтели/соус сметанный | 90/60 | 13,1 | 10,3 | 8,3 | 178,5 | 0,064 | 0,086 | 1,6 | 194 | 23,01 | 137,9 | 48,6 | 1,586 |  |
| ТК N 12 | Капуста тушеная | 130 | 3,1 | 4,86 | 14,14 | 112,65 | 0,04 | 0,061 | 25,73 | 462,15 | 83,1 | 60,21 | 30,9 | 1,206 |  |
| ТК N 76 | Нарезка из помидоров | 60 | 0,5 | 0,0625 | 1,56 | 10 | 0,01 | 0,025 | 6,25 | 0 | 13,75 | 26,25 | 8,75 | 0,375 |  |
| ТК N 66 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 31,01 | 132,8 | 0,02 | 0,02 | 0,73 | 0/245,2 | 38,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 5,44 | 1,04 | 31,84 | 161,6 | 0,144 | 0,054 | 0 | 4 | 37,6 | 125,6 | 39,2 | 3,12 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 860 | 33,3 | 21,3525 | 119,45 | 814,05 | 0,358 | 0,276 | 34,31 | 905,35 | 184,93 | 417,4 | 161,91 | 7,987 | 36,00% |
| Четверг  День 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 81 | Каша жидкая молочная кукурузная | 250 | 40,75 | 74,25 | 6,55 | 400 | 0,2 | 1,25 | 1 | 1250 | 475 | 672,5 | 53 | 6,5 |  |
|  | Консервированная кукуруза | 60 | 1,75 | 0 | 5,5 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК N 39 | Батон с маслом | 30 май | 2,3 | 0,9/2,95 | 15,4/0 | 78,6/36 | 0,033/0 | 0,009/0 | 0/0,06 | 0/26 | 5,7/88 | 19,5/55 | 3,9/3,5 | 0,36/0,1 |  |
| ТК N 35 | Чай ягодный | 200 | 0,14 | 0,18 | 13,96 | 55,86 | 0 | 0 | 2,55 | 0/0,9 | 12,79 | 3,96 | 2,16 | 0,32 |  |
|  |  | 545 | 44,94 | 78,28 | 41,41 | 564,46 | 0,233 | 1,259 | 3,55 | 1252 | 581,49 | 750,96 | 62,56 | 7,28 | 24% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 17 | Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне | 250 | 1,48 | 4,953 | 6,09 | 76,25 | 0,04 | 0,03 | 9,88 | 0\61 | 35,88 | 8,85 | 14,175 | 0,58 |  |
| ТК N 28 | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 200 | 27 | 23,8 | 17,4 | 387,6 | 0,2 | 0,2 | 6,2 | 200 | 173,6 | 336,6 | 74,6 | 2,4 |  |
| ТК N 75 | Нарезка из огурцов | 60 | 0,5 | 0,0625 | 1,56 | 8,75 | 0,01 | 0,025 | 6,25 | 0 | 13,75 | 26,25 | 8,75 | 0,375 |  |
| ТК N 66 | компот из свежих плодов | 200 | 0,66 | 0,09 | 31,01 | 132,8 | 0,02 | 0,02 | 0,73 | 0/245,2 | 38,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 5,44 | 1,04 | 31,84 | 161,6 | 0,144 | 0,054 | 0 | 4 | 37,6 | 125,6 | 39,2 | 3,12 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 840 | 39,08 | 30,4455 | 112 | 885 | 0,494 | 0,359 | 23,06 | 510,2 | 311,31 | 564,74 | 171,185 | 8,175 | 37,60% |
| Пятница  День 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 2 | Каша жидкая молочная пшеничная с маслом, с сахаром | 250/5/5 | 9,7 | 4,8 | 63,7 | 340 | 0,15 | 0,2 | 1,25 | 16,8 | 165,3 | 248,8 | 50,9 | 2,78 |  |
| ТК N 38 | Какао с молоком, с сахаром | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 0,19 | 1,59 | 24,4/12,22 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |  |
| ТК N 41 | Батон с маслом, с сыром | 30/5/15/ | 2,3/2,32/0,4 | 0,9/2,95/3,6 | 15,4/0/0,65 | 78,6/36/33 | 0,033/0/0 | 0,009/0/0,05 | 0/0,06/0 | 0/26/20 | 5,7/88/1,2 | 19,5/55/1,5 | 3,9/3,5/0 | 0,36/0,1/0,01 |  |
|  |  | 620. | 18,8 | 15,79 | 97,33 | 606,2 | 0,243 | 0,39 | 2,84 | 53,42 | 450 | 449,36 | 79,64 | 3,73 | 28,90% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 18 | Суп с мясными фрикадельками | 250 | 13,75 | 12 | 7,25 | 190,75 | 0,087 | 0,14 | 9,625 | 33 | 30,375 | 157,25 | 25,85 | 2,04 |  |
| ТК N 30 | Плов из птицы | 180 | 15,1 | 27 | 18,5 | 376,2 | 0,04 | 0,079 | 2,82 | 363,9 | 16,41 | 79,9 | 16,68 | 1,137 |  |
| ТК N 76 | Нарезка из свежих помидоров | 60 | 0,8 | 2,2 | 4,15 | 8 | 0,03 | 0,0035 | 8,15 | 550 | 21,15 | 25,9 | 0,5 | 11,3 |  |
| ТК N 72 | Кисель фруктовый | 200 | 0,1 | 0,07 | 29,83 | 117,4 | 0 | 0,002 | 0,34 | 0/0 | 13,28 | 7,08 | 2,92 | 0,31 |  |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 5,44 | 1,04 | 31,84 | 161,6 | 0,144 | 0,054 | 0 | 4 | 37,6 | 125,6 | 39,2 | 3,12 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 820 | 39,19 | 42,81 | 115,67 | 971,95 | 0,381 | 0,3085 | 20,935 | 950,9 | 130,815 | 439,73 | 102,15 | 18,907 | 42,60% |
| 2 неделя |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Понедельник  День 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 82 | Суп молочный с макаронными изд. | 200/10/20 | 12,4 | 4,8 | 91,8 | 436,8 | 0,14 | 0,2 | 0,2 | 80 | 104,6 | 155,2 | 33 | 2,2 |  |
| ТК N 33 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,14 | 0,18 | 13,96 | 55,86 | 0 | 0 | 2,55 | 0/0,9 | 12,79 | 3,96 | 2,16 | 0,32 |  |
|  | Пряник | 30. | 1,92 | 5,04 | 20,52 | 120 | 0,03 | 0,015 | 0 | 36 | 6 | 19,2 | 3 | 0,24 |  |
|  |  | 480. | 14,46 | 10,02 | 126,28 | 612,66 | 0,17 | 0,215 | 2,75 | 116 | 123,39 | 178,36 | 38,16 | 2,76 | 29,80% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 13 | Борщ с фасолью и картофелем/сметана прокипяченная | 200/15 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | 0,05 | 0,05 | 10,68 | 0/1302,25 | 49,73 | 54,6 | 26,13 | 1,23 |  |
| ТК N 31 | Курица тушеная в соусе сметанном | 100 | 11,856 | 9,36 | 2,32 | 135 | 0,032 | 0,088 | 0,385 | 33,11/16,5 | 32,472 | 84,623 | 15,466 | 0,671 |  |
| ТК N 10 | Макароны отварные с маслом сливочным | 150 | 5,52 | 4,5 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,03 | 0 | 0/15,75 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |  |
| ТК N 75 | Нарезка из огурцов | 60 | 0,5 | 0,0625 | 1,56 | 8,75 | 0,01 | 0,025 | 6,25 | 0 | 13,75 | 26,25 | 8,75 | 0,375 |  |
| ТК N 72 | Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных) | 200 | 0,1 | 0,07 | 29,83 | 117,4 | 0 | 0,002 | 0,34 | 0/0 | 13,28 | 7,08 | 2,92 | 0,31 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 101 | 0,09 | 0,04 | 0 | 2,5 | 23,5 | 78,5 | 24,5 | 1,95 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 825 | 27,176 | 20,0625 | 115,09 | 752,35 | 0,322 | 0,265 | 17,655 | 2,5 | 149,592 | 332,223 | 115,886 | 6,646 | 36,70% |
| Вторник  День 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 5 | Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным | 150/5 | 5,69 | 8,96 | 30,3 | 224,31 | 0,12 | 0,115 | 0,75 | 37,36/24,4 | 150,72 | 235,68 | 71,32 | 1,86 |  |
| ТК N 56 | Батон с повидлом | 30/30 | 1,81/0,1 | 2,3/0 | 20,4/19,2 | 80,1/72,5 | 0/0,003 | 0/0,006 | 3/0,48 | 0/180 | 26/3,57 | 3,3/2,9 | 55,3/0,9 | 0/0,12 |  |
| ТК N 53 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 20 | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 |  |
|  |  | 415 | 10,67 | 13,94 | 85,85 | 477,51 | 0,163 | 0,281 | 5,53 | 261,36 | 306,07 | 331,88 | 141,52 | 2,11 | 25,20% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 15 | Рассольник ленинградский с перловой крупой на м/к бульоне/сметана прокипяченная | 200/15 | 1,675 | 4,072 | 10,152 | 120 | 0,08 | 0,052 | 10,5 | 978,8 | 31,76 | 52,664 | 22,464 | 0,86 |  |
| ТК N 40 | Рагу из птицы (курица/индейка) | 180 | 3,03 | 18,84 | 14,74 | 143,4 | 0,108 | 0,132 | 26,2093 | 96,37/2583,43 | 77,8653 | 94,292 | 34,0707 | 1,26133 |  |
| ТК N 75 | Нарезка из огурцов | 60 | 0,5 | 0,0625 | 1,56 | 8 | 0,01 | 0,025 | 6,25 | 0 | 13,75 | 26,25 | 8,75 | 0,375 |  |
| ТК N 66 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,66 | 0,09 | 31,01 | 132,8 | 0,02 | 0,02 | 0,73 | 0/245,2 | 38,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 101 | 0,09 | 0,04 | 0 | 2,5 | 23,5 | 78,5 | 24,5 | 1,95 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 745 | 13,265 | 24,2145 | 101,462 | 623,2 | 0,388 | 0,299 | 43,6893 | 3809,5 | 197,355 | 319,146 | 124,245 | 6,14633 | 33,00% |
| Среда  День 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 3 | Каша рисовая молочная с маслом и сахаром | 200/5/5 | 5,1 | 10,72 | 43,4 | 295 | 0,06 | 1,17 | 58/39 | 130,39 | 138,14 | 30,12 | 30,12 | 0,5 |  |
| ТК N 41 | Батон с маслом и сыром | 30/5/15/ | 2,3/2,32/0,4 | 0,9/2,95/3,6 | 15,4/0/0,65 | 78,6/36/33 | 0,033/0/0 | 0,009/0/0,05 | 0/0,06/0 | 0/26/20 | 5,7/88/1,2 | 19,5/55/1,5 | 3,9/3,5/0 | 0,36/0,1/0,01 |  |
| ТК N 38 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 0,19 | 1,59 | 24,4/12,22 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |  |
|  |  | 460 | 13,8 | 21,71 | 77,03 | 561,2 | 0,153 | 1,36 | 98,65 | 219,03 | 290,36 | 154,68 | 51,46 | 0,98 | 29% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 80 | Суп харчо | 200 | 4,4 | 4,2 | 8,6 | 100 | 0,02 | 0,04 | 8 | 60 | 29,4 | 52,6 | 17,8 | 1 |  |
| ТК N 25 | Котлеты по-хлыновски | 80 | 16,6 | 20,9 | 5,4 | 274,3 | 0,16 | 0,16 | 2,8 | 24 | 24,32 | 182,5 | 25,44 | 2,56 |  |
| ТК N 12 | Капуста отварная (цветная) с маслом и соусом | 150 | 3,1 | 4,86 | 14,14 | 150 | 0,04 | 0,061 | 25,73 | 462,15 | 83,1 | 60,21 | 30,9 | 1,206 |  |
| ТК N 86 | Икра кабачковая | 60 | 1,1 | 2,8 | 3,9 | 44,6 | 0,03 | 0,042 | 4,68 | 12 | 12 | 26,8 | 8,7 | 0,42 |  |
| ТК N 72 | Кисель фруктовый | 200 | 0,1 | 0,07 | 29,83 | 117,4 | 0 | 0,002 | 0,34 | 0/0 | 13,28 | 7,08 | 2,92 | 0,31 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 101 | 0,09 | 0,04 | 0 | 2,5 | 23,5 | 78,5 | 24,5 | 1,95 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 790 | 32,7 | 33,98 | 105,87 | 905,3 | 0,42 | 0,375 | 41,55 | 560,65 | 197,6 | 451,69 | 127,26 | 8,446 | 41,50% |
| Четверг  День 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 6 | Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром | 200/5 | 14 | 120 | 50 | 306 | 0,2 | 0,14 | 0 | 37,5/32,78 | 32,9 | 262,9 | 175,12 | 5,9 |  |
| ТК N 41 | Батон с маслом и сыром | 30/5/15/ | 2,3/2,32/0,4 | 0,9/2,95/3,6 | 15,4/0/0,65 | 78,6/36/33 | 0,033/0/0 | 0,009/0/0,05 | 0/0,06/0 | 0/26/20 | 5,7/88/1,2 | 19,5/55/1,5 | 3,9/3,5/0 | 0,36/0,1/0,01 |  |
| ТК N 33 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,14 | 0,18 | 13,96 | 55,86 | 0 | 0 | 2,55 | 0/0,9 | 12,79 | 3,96 | 2,16 | 0,32 |  |
|  |  | 500 | 18,76 | 127,63 | 80,01 | 509,46 | 0,023 | 0,17 | 2,55 | 80 | 50 | 267 | 200 | 6 | 24,63% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Суп с пшенной крупой и рыбой (горбуша) | 200 | 14,1 | 9,3 | 15 | 200 | 0,23 | 0,07 | 5,33 | 0/1512 | 42,68 | 88,1 | 35,58 | 2,05 |  |
| ТК N 24 | Биточки из птицы/соус сметанный | 60/40 | 7,8 | 9,2 | 26,8 | 215 | 0,049 | 0,07 | 0,28 | 49 | 16,8 | 110,5 | 24,36 | 11,26 |  |
| ТК N 11 | Пюре картофельное | 120 | 3,2 | 7,1 | 15,5 | 134,4 | 0,12 | 0,108 | 16,8 | 60 | 33,96 | 89,3 | 28,92 | 1,08 |  |
|  | Кукуруза консервированная | 60 | 1,5 | 0,65 | 10,25 | 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК N 66 | Компот из кураги | 200 | 0,66 | 0,09 | 31,01 | 132,8 | 0,02 | 0,02 | 0,73 | 0/245,2 | 38,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 101 | 0,09 | 0,04 | 0 | 2,5 | 23,5 | 78,5 | 24,5 | 1,95 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 780 | 34,66 | 27,49 | 142,56 | 936,2 | 0,589 | 0,338 | 23,14 | 111,5 | 167,42 | 433,84 | 147,82 | 18,04 | 43% |
| Пятница  День 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 7 | Каша рассыпчатая пшенная с фруктами (без молока) с маслом, сахаром | 150 | 8,8 | 6,8 | 6,4 | 122,4 | 0,061 | 0,347 | 142 | 8,7 | 58,4 | 150 | 15,34 | 1,728 |  |
|  | Салат из зеленого консервированного горошка | 60 | 3 | 0 | 10,2 | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК N 39 | Батон с маслом | 30/5/ | 2,3/2,32 | 0,9/2,95 | 15,4/0 | 78,6/36 | 0,033/0 | 0,009/0 | 0/0,06 | 0/26 | 5,7/88 | 19,5/55 | 3,9/3,5 | 0,36/0,1 |  |
| ТК N 35 | Чай ягодный | 200 | 0,14 | 0,18 | 13,96 | 55,86 | 0 | 0 | 2,55 | 0/0,9 | 12,79 | 3,96 | 2,16 | 0,32 |  |
|  |  | 445 | 14,24 | 9,93 | 45,96 | 316,86 | 0,091 | 0,348 | 145 | 34 | 220 | 220 | 17,5 | 2,048 | 17,50% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 16 | Суп картофельный из птицы | 250 | 2,3 | 2,83 | 16,27 | 144 | 0,13 | 0,08 | 12 | 0/1222,5 | 30,45 | 77,73 | 31,4 | 1,2 |  |
| ТК N 27 | Оладьи из печени по-кунцевски | 110 | 19,5 | 12 | 7,6 | 214,7 | 0,297 | 2,145 | 8,91 | 8701 | 75,4 | 301,4 | 22 | 6,27 |  |
| ТК N 12 | Капуста тушеная | 120 | 3,1 | 4,86 | 14,14 | 112,65 | 0,04 | 0,061 | 25,73 | 462,15 | 83,1 | 60,21 | 30,9 | 1,206 |  |
| ТК N 75 | Нарезка из свежих огурцов | 60 | 0,5 | 0,0625 | 1,56 | 8 | 0,01 | 0,025 | 6,25 | 0 | 13,75 | 26,25 | 8,75 | 0,375 |  |
| ТК N 67 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 4 |  | 14 |  |  | 2,8 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 101 | 0,09 | 0,04 | 0 | 2,5 | 23,5 | 78,5 | 24,5 | 1,95 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 840 | 33,8 | 21,1025 | 103,77 | 790,35 | 0,667 | 2,401 | 56,89 | 9165,65 | 252,2 | 588,09 | 134,55 | 14,801 | 43,80% |

# Рацион - пищевая непереносимость (яйца) - зима

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рацион питания 7-11 лет (1 неделя) | | | | | | | | | | | | | | |  |
| День недели/прием пищи | Наименование блюда | Выход | Б | Ж | У | Эц | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | % от суточной калорийности |
| В1 | В2 | С | А/Кар | Ca | P | Mg | Fe |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Понедельник  День 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК N 7 | Каша рассыпчатая пшенная с фруктами (без молока) с маслом, сахаром | 250/5/5 | 9,3875 | 13,29 | 58,78 | 406,25 | 0,2375 | 0,2125 | 1,4625 | 73,075 | 172,5 | 230 | 8,75 | 1,575 |  |
|  | Пряник | 30 | 1,92 | 5,04 | 20,52 | 120 | 0,03 | 0,018 | 0 | 36 | 7,2 | 19,2 | 3 | 0,24 |  |
| ТК N 32 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0,03 | 0/0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |  |
|  |  | 490 | 11,3775 | 18,35 | 94,3 | 586,25 | 0,2675 | 0,2305 | 1,4925 | 109,075 | 190,8 | 252 | 13,15 | 2,095 | 28% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 79 | Свекла отварная | 60 | 0,9 | 0,1 | 4,9 | 24 | 0,01 | 0,025 | 6,25 | 0 | 13,75 | 26,25 | 8,75 | 0,375 |  |
| ТК N 14 | Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне/сметана прокипяченная | 250/15 | 2,5 | 2,8 | 16,3 | 92 | 0,1 | 0,08 | 8,2 |  | 32 | 200 | 300 | 1 |  |
| ТК N 22 | Гуляш из говядины | 100 | 20 | 16,6 | 2,8 | 200 | 0,0092 | 0,05 | 1,3 | 0/1151,67 | 26,2 | 133,3 | 22,5 | 2,2 |  |
| ТК N 9 | Рис отварной/масло сливочное | 150/10 | 3,6 | 5,25 | 38,7 | 158 | 0,03 | 0,015 | 0 | 0 | 15 | 76,5 | 27 | 0,6 |  |
| ТК N 68 | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,2 | 47,8 | 192 | 0,02 | 0,02 | 0,73 | 0/245,2 | 38,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 5,44 | 1,04 | 31,84 | 161,6 | 0,144 | 0,054 | 0 | 4 | 37,6 | 125,6 | 39,2 | 3,12 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 915 | 37,44 | 26,49 | 166,44 | 945,6 | 0,3932 | 0,274 | 16,48 | 1400,87 | 175,03 | 629,09 | 431,91 | 8,995 | 44% |
| Вторник  День 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 1 | Каша из манной крупы молочная жидкая с маслом и сахаром | 250/5/5 | 5,76 | 3,31 | 40,31 | 214,77 | 0,08 | 0,14 | 1,12 | 17,18/8,59 | 125,69 | 109,95 | 19,38 | 0,46 |  |
| ТК N 41 | Батон с сыром и маслом сливочным | 30/10/5/ | 10,6 | 24,6 | 28,5 | 147 | 0,5 | 0,02 | 0,001 | 10 | 20 | 12,3 | 0,7 | 13,6 |  |
| ТК N 38 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 0,19 | 1,59 | 24,4/12,22 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |  |
|  |  | 530 | 20,44 | 31,45 | 86,39 | 480,37 | 0,64 | 0,35 | 2,711 | 72,39 | 297,91 | 246,81 | 41,42 | 14,54 | 20,00% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 79 | Суп гороховый на м/к бульоне | 250 | 7,83 | 48 | 15,91 | 552,25 | 0,33 | 0,065 | 1 | 0/1203,33 | 53 | 95,42 | 37 | 2,68 |  |
| ТК N 21 | Жаркое по-домашнему из говядины | 240 | 15,6 | 9,6 | 26,64 | 259,2 | 0,192 | 0,24 | 11,04 | 24 | 38,4 | 225,6 | 52,8 | 3,36 |  |
| ТК N 85 | Икра баклажанная | 60 | 1,9 | 4,7 | 65 | 74,3 | 0,05 | 0,07 | 78 | 20 | 20 | 44,6 | 0,7 | 14,5 |  |
| ТК N 69 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 4 |  | 14 |  |  | 2,8 |  |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 5,44 | 1,04 | 31,84 | 161,6 | 0,144 | 0,054 | 0 | 4 | 37,6 | 125,6 | 39,2 | 3,12 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 880 | 35,77 | 64,04 | 183,69 | 1257,35 | 0,816 | 0,479 | 94,04 | 48 | 175 | 535,22 | 146,7 | 27,46 | 54% |
| Среда День 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 4 | Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом и сахаром | 250/5/5 | 6,08 | 11,18 | 43,46 | 300 | 0,1 | 0,14 | 0,96 | 54,8/40,21 | 133,68 | 156,72 | 37,22 | 0,84 |  |
| ТК N 40 | Батон с повидлом | 30/30 | 1,81/0,1 | 2,3/0 | 20,4/19,2 | 80,1/72,5 | 0/0,003 | 0/0,006 | 3/0,48 | 0/180 | 26/3,57 | 3,3/2,9 | 55,3/0,9 | 0/0,12 |  |
| ТК N 44 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0,03 | 0/0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |  |
|  |  | 520 | 7,96 | 13,5 | 98,06 | 512,6 | 0,1003 | 0,146 | 4,47 | 275,01 | 174,35 | 165,72 | 94,82 | 1,24 | 22,00% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 19 | Суп куриный с лапшой домашней | 250 | 6,5 | 4,5 | 8,5 | 100,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК N 26 | Тефтели/соус сметанный | 90/60 | 13,1 | 10,3 | 8,3 | 178,5 | 0,064 | 0,086 | 1,6 | 194 | 23,01 | 137,9 | 48,6 | 1,586 |  |
| ТК N 12 | Капуста тушеная | 130 | 3,1 | 4,86 | 14,14 | 112,65 | 0,04 | 0,061 | 25,73 | 462,15 | 83,1 | 60,21 | 30,9 | 1,206 |  |
|  | Морковь тертая с яблоками и курагой с раст. маслом | 60 | 0,5 | 2 | 10 | 6,5 | 0,02 | 0,02 | 8 | 0 | 14 | 27 | 9,3 | 0,375 |  |
| ТК N 67 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 31,01 | 132,8 | 0,02 | 0,02 | 0,73 | 0/245,2 | 38,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 5,44 | 1,04 | 31,84 | 161,6 | 0,144 | 0,054 | 0 | 4 | 37,6 | 125,6 | 39,2 | 3,12 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 920 | 33,3 | 23,29 | 127,89 | 810,55 | 0,368 | 0,271 | 36,06 | 905,35 | 185,18 | 418,15 | 162,46 | 7,987 | 35,00% |
| Четверг День 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 81 | Каша жидкая молочная кукурузная | 250 | 40,75 | 74,25 | 6,55 | 400 | 0,2 | 1,25 | 1 | 1250 | 475 | 672,5 | 53 | 6,5 |  |
|  | Зеленый консервированный горошек | 60 | 1,75 | 0 | 5,5 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК N 39 | Батон с маслом | 30/5/ | 2,3 | 0,9/2,95 | 15,4/0 | 78,6/36 | 0,033/0 | 0,009/0 | 0/0,06 | 0/26 | 5,7/88 | 19,5/55 | 3,9/3,5 | 0,36/0,1 |  |
| ТК N 35 | Чай ягодный | 200 | 0,14 | 0,18 | 13,96 | 55,86 | 0 | 0 | 2,55 | 0/0,9 | 12,79 | 3,96 | 2,16 | 0,32 |  |
|  |  | 535 | 44,94 | 78,28 | 41,41 | 564,46 | 0,233 | 1,259 | 3,55 | 1252 | 581,49 | 750,96 | 62,56 | 7,28 | 25% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 17 | Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне | 250 | 1,48 | 4,953 | 6,09 | 76,25 | 0,04 | 0,03 | 9,88 | 0\61 | 35,88 | 8,85 | 14,175 | 0,58 |  |
| ТК N 28 | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 200 | 27 | 23,8 | 17,4 | 387,6 | 0,2 | 0,2 | 6,2 | 200 | 173,6 | 336,6 | 74,6 | 2,4 |  |
| ТК N 77 | Морковь прогретая | 60 | 0,5 | 0,0625 | 1,56 | 50 | 0,24 | 0,03 | 8 | 0 | 15 | 28 | 9 | 0,375 |  |
| ТК N 69 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,66 | 0,09 | 31,01 | 132,8 | 0,02 | 0,02 | 0,73 | 0/245,2 | 38,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 5,44 | 1,04 | 31,84 | 161,6 | 0,144 | 0,054 | 0 | 4 | 37,6 | 125,6 | 39,2 | 3,12 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 840 | 39,08 | 30,4455 | 112 | 926,25 | 0,724 | 0,364 | 24,81 | 510,2 | 312,56 | 566,49 | 171,435 | 8,175 | 40,00% |
| Пятница  День 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 2 | Каша жидкая молочная пшеничная с маслом, с сахаром | 250/5/5 | 9,7 | 4,8 | 63,7 | 340 | 0,15 | 0,2 | 1,25 | 16,8 | 165,3 | 248,8 | 50,9 | 2,78 |  |
| ТК N 38 | Какао с молоком, с сахаром | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 0,19 | 1,59 | 24,4/12,22 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |  |
| ТК N 41 | Батон с маслом, с сыром | 30/5/15/ | 2,3/2,32/0,4 | 0,9/2,95/3,6 | 15,4/0/0,65 | 78,6/36/33 | 0,033/0/0 | 0,009/0/0,05 | 0/0,06/0 | 0/26/20 | 5,7/88/1,2 | 19,5/55/1,5 | 3,9/3,5/0 | 0,36/0,1/0,01 |  |
|  |  | 550. | 18,8 | 15,79 | 97,33 | 606,2 | 0,243 | 0,39 | 2,84 | 53,42 | 450 | 449,36 | 79,64 | 3,73 | 27,00% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 18 | Суп с мясными фрикадельками | 250 | 13,75 | 12 | 7,25 | 190,75 | 0,087 | 0,14 | 9,625 | 33 | 30,375 | 157,25 | 25,85 | 2,04 |  |
| ТК N 30 | Плов из птицы | 180 | 15,1 | 27 | 18,5 | 376,2 | 0,04 | 0,079 | 2,82 | 363,9 | 16,41 | 79,9 | 16,68 | 1,137 |  |
| ТК N 88 | Сельдь с картофелем и раст. маслом | 60 | 0,8 | 2,2 | 15,8 | 70 | 0,03 | 0,025 | 8,15 | 550 | 21,15 | 25,9 | 0,5 | 11,3 |  |
| ТК N 72 | Кисель фруктовый | 200 | 0,1 | 0,07 | 29,83 | 117,4 | 0 | 0,002 | 0,34 | 0/0 | 13,28 | 7,08 | 2,92 | 0,31 |  |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 5,44 | 1,04 | 31,84 | 161,6 | 0,144 | 0,054 | 0 | 4 | 37,6 | 125,6 | 39,2 | 3,12 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 820 | 39,19 | 42,81 | 127,32 | 1033,95 | 0,381 | 0,33 | 20,935 | 950,9 | 130,815 | 439,73 | 102,15 | 18,907 | 46,00% |
| 2 неделя |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Понедельник  День 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 82 | Суп молочный с макаронными изд. | 200/10/20 | 12,4 | 4,8 | 91,8 | 436,8 | 0,14 | 0,2 | 0,2 | 80 | 104,6 | 155,2 | 33 | 2,2 |  |
| ТК N 33 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,14 | 0,18 | 13,96 | 55,86 | 0 | 0 | 2,55 | 0/0,9 | 12,79 | 3,96 | 2,16 | 0,32 |  |
|  | Пряник | 20. | 1,92 | 5,04 | 20,52 | 120 | 0,03 | 0,015 | 0 | 36 | 6 | 19,2 | 3 | 0,24 |  |
|  |  | 470. | 14,46 | 10,02 | 126,28 | 612,66 | 0,17 | 0,215 | 2,75 | 116 | 123,39 | 178,36 | 38,16 | 2,76 | 29,70% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 13 | Борщ с фасолью и картофелем/сметана прокипяченная | 200/15 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | 0,05 | 0,05 | 10,68 | 0/1302,25 | 49,73 | 54,6 | 26,13 | 1,23 |  |
| ТК N 31 | Курица тушеная в соусе сметанном | 100 | 12,256 | 9,605 | 4,5 | 139 | 0,032 | 0,088 | 0,385 | 33,11/16,5 | 32,472 | 84,623 | 15,466 | 0,671 |  |
| ТК N 10 | Макароны отварные с маслом сливочным | 150 | 5,52 | 4,5 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,03 | 0 | 0/15,75 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |  |
|  | Нарезка огурец консервированный | 60 | 0,5 | 2,5 | 1,3 | 7 | 0,05 | 0,23 | 8 | 0 | 13,75 | 26,25 | 8,75 | 0,375 |  |
| ТК N 72 | Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных) | 200 | 0,1 | 0,07 | 29,83 | 117,4 | 0 | 0,002 | 0,34 | 0/0 | 13,28 | 7,08 | 2,92 | 0,31 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 101 | 0,09 | 0,04 | 0 | 2,5 | 23,5 | 78,5 | 24,5 | 1,95 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 625 | 27,576 | 22,745 | 117,01 | 754,6 | 0,362 | 0,47 | 19,405 | 2,5 | 149,592 | 332,223 | 115,886 | 6,646 | 36,60% |
| Вторник  День 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 5 | Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным | 150/5 | 5,69 | 8,96 | 30,3 | 224,31 | 0,12 | 0,115 | 0,75 | 37,36/24,4 | 150,72 | 235,68 | 71,32 | 1,86 |  |
| ТК N 40 | Батон с повидлом | 30/30 | 1,81/0,1 | 2,3/0 | 20,4/19,2 | 80,1/72,5 | 0/0,003 | 0/0,006 | 3/0,48 | 0/180 | 26/3,57 | 3,3/2,9 | 55,3/0,9 | 0/0,12 |  |
| ТК N 37 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 20 | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 |  |
|  |  | 415 | 10,67 | 13,94 | 85,85 | 477,51 | 0,163 | 0,281 | 5,53 | 261,36 | 306,07 | 331,88 | 141,52 | 2,11 | 20,00% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 15 | Рассольник ленинградский с перловой крупой на м/к бульоне/сметана прокипяченная | 200/15 | 1,675 | 4,072 | 10,152 | 120 | 0,08 | 0,052 | 10,5 | 978,8 | 31,76 | 52,664 | 22,464 | 0,86 |  |
| ТК N 29 | Рагу из птицы (курица/индейка) | 180 | 3,03 | 18,84 | 14,74 | 143,4 | 0,108 | 0,132 | 26,2093 | 96,37/2583,43 | 77,8653 | 94,292 | 34,0707 | 1,26133 |  |
| ТК N 77 | Морковь прогретая | 60 | 0,5 | 5 | 4 | 14 | 0,01 | 0,28 | 8 | 0 | 14 | 26,3 | 8,75 | 0,375 |  |
| ТК N 66 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,66 | 0,09 | 31,01 | 132,8 | 0,02 | 0,02 | 0,73 | 0/245,2 | 38,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 101 | 0,09 | 0,04 | 0 | 2,5 | 23,5 | 78,5 | 24,5 | 1,95 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 745 | 13,265 | 29,152 | 103,902 | 629,2 | 0,388 | 0,554 | 45,4393 | 3809,5 | 197,605 | 319,196 | 124,245 | 6,14633 | 26,70% |
| Среда  День 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 3 | Каша рисовая молочная с маслом и сахаром | 200/5/5 | 5,1 | 10,72 | 43,4 | 295 | 0,06 | 1,17 | 58/39 | 130,39 | 138,14 | 30,12 | 30,12 | 0,5 |  |
| ТК N 41 | Батон с маслом и сыром | 30/5/15/ | 2,3/2,32/0,4 | 0,9/2,95/3,6 | 15,4/0/0,65 | 78,6/36/33 | 0,033/0/0 | 0,009/0/0,05 | 0/0,06/0 | 0/26/20 | 5,7/88/1,2 | 19,5/55/1,5 | 3,9/3,5/0 | 0,36/0,1/0,01 |  |
| ТК N 54 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 0,19 | 1,59 | 24,4/12,22 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |  |
|  |  | 480 | 13,8 | 21,71 | 77,03 | 561,2 | 0,153 | 1,36 | 98,65 | 219,03 | 290,36 | 154,68 | 51,46 | 0,98 | 27% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 80 | Суп харчо | 200 | 4,4 | 4,2 | 8,6 | 100 | 0,02 | 0,04 | 8 | 60 | 29,4 | 52,6 | 17,8 | 1 |  |
| ТК N 25 | Котлеты по-хлыновски | 80 | 16,6 | 20,9 | 5,4 | 274,3 | 0,16 | 0,16 | 2,8 | 24 | 24,32 | 182,5 | 25,44 | 2,56 |  |
| ТК N 12 | Капуста тушеная | 150 | 3,1 | 4,86 | 14,14 | 150 | 0,04 | 0,061 | 25,73 | 462,15 | 83,1 | 60,21 | 30,9 | 1,206 |  |
| ТК N 86 | Икра кабачковая | 60 | 1,1 | 2,8 | 3,9 | 44,6 | 0,03 | 0,042 | 4,68 | 12 | 12 | 26,8 | 8,7 | 0,42 |  |
| ТК N 72 | Кисель фруктовый | 200 | 0,1 | 0,07 | 29,83 | 117,4 | 0 | 0,002 | 0,34 | 0/0 | 13,28 | 7,08 | 2,92 | 0,31 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 101 | 0,09 | 0,04 | 0 | 2,5 | 23,5 | 78,5 | 24,5 | 1,95 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 790 | 32,7 | 33,98 | 105,87 | 905,3 | 0,42 | 0,375 | 41,55 | 560,65 | 197,6 | 451,69 | 127,26 | 8,446 | 44,00% |
| Четверг  День 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 6 | Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром | 200/5 | 14 | 120 | 50 | 306 | 0,2 | 0,14 | 0 | 37,5/32,78 | 32,9 | 262,9 | 175,12 | 5,9 |  |
| ТК N 41 | Батон с маслом и сыром | 30/5/15/ | 2,3/2,32/0,4 | 0,9/2,95/3,6 | 15,4/0/0,65 | 78,6/36/33 | 0,033/0/0 | 0,009/0/0,05 | 0/0,06/0 | 0/26/20 | 5,7/88/1,2 | 19,5/55/1,5 | 3,9/3,5/0 | 0,36/0,1/0,01 |  |
| ТК N 33 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,14 | 0,18 | 13,96 | 55,86 | 0 | 0 | 2,55 | 0/0,9 | 12,79 | 3,96 | 2,16 | 0,32 |  |
|  |  | 455 | 18,76 | 127,63 | 80,01 | 509,46 | 0,023 | 0,17 | 2,55 | 80 | 50 | 267 | 200 | 6 | 24,50% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Суп с пшенной крупой и рыбой (горбуша) | 200 | 14,1 | 9,3 | 15 | 200 | 0,23 | 0,07 | 5,33 | 0/1512 | 42,68 | 88,1 | 35,58 | 2,05 |  |
| ТК N 24 | Биточки из птицы/соус сметанный | 60/40 | 7,8 | 9,2 | 26,8 | 215 | 0,049 | 0,07 | 0,28 | 49 | 16,8 | 110,5 | 24,36 | 11,26 |  |
| ТК 11 | Пюре картофельное | 120 | 3,2 | 7,1 | 15,5 | 134,4 | 0,12 | 0,108 | 16,8 | 60 | 33,96 | 89,3 | 28,92 | 1,08 |  |
|  | Кукуруза консервированная | 60 | 1,5 | 0,65 | 10,25 | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК N 68 | Компот из кураги | 200 | 0,66 | 0,09 | 31,01 | 132,8 | 0,02 | 0,02 | 0,73 | 0/245,2 | 38,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 101 | 0,09 | 0,04 | 0 | 2,5 | 23,5 | 78,5 | 24,5 | 1,95 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 780 | 34,66 | 27,49 | 142,56 | 926,2 | 0,589 | 0,338 | 23,14 | 111,5 | 167,42 | 433,84 | 147,82 | 18,04 | 45% |
| Пятница  День 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 7 | Каша рассыпчатая пшенная с фруктами (без молока) с маслом, сахаром | 150 | 8,8 | 6,8 | 6,4 | 122,4 | 0,061 | 0,347 | 142 | 8,7 | 58,4 | 150 | 15,34 | 1,728 |  |
|  | Зеленый консервированный горошек | 60 | 3,75 | 0 | 10,5 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК N 39 | Батон с маслом | 30/5/ | 2,3/2,32 | 0,9/2,95 | 15,4/0 | 78,6/36 | 0,033/0 | 0,009/0 | 0/0,06 | 0/26 | 5,7/88 | 19,5/55 | 3,9/3,5 | 0,36/0,1 |  |
| ТК N 35 | Чай ягодный | 200 | 0,14 | 0,18 | 13,96 | 55,86 | 0 | 0 | 2,55 | 0/0,9 | 12,79 | 3,96 | 2,16 | 0,32 |  |
|  |  | 415 | 14,99 | 9,93 | 46,26 | 332,86 | 0,091 | 0,348 | 145 | 34 | 220 | 220 | 17,5 | 2,048 | 18,20% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 16 | Суп картофельный из птицы | 250 | 2,3 | 2,83 | 16,27 | 144 | 0,13 | 0,08 | 12 | 0/1222,5 | 30,45 | 77,73 | 31,4 | 1,2 |  |
| ТК N 27 | Оладьи из печени по-кунцевски | 110 | 19,5 | 12 | 7,6 | 214,7 | 0,297 | 2,145 | 8,91 | 8701 | 75,4 | 301,4 | 22 | 6,27 |  |
| ТК N 12 | Капуста тушеная или овощи, припущенные в молочном или сметанном соусе | 120 | 3,1 | 4,86 | 14,14 | 112,65 | 0,04 | 0,061 | 25,73 | 462,15 | 83,1 | 60,21 | 30,9 | 1,206 |  |
| ТК N 77 | Припущенная морковь | 60 | 0,5 | 0,0625 | 1,56 | 15 | 0,01 | 0,025 | 6,25 | 0 | 13,75 | 26,25 | 8,75 | 0,375 |  |
| ТК N 69 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 12 |  | 14 |  |  | 2,8 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 101 | 0,09 | 0,04 | 0 | 2,5 | 23,5 | 78,5 | 24,5 | 1,95 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 840 | 33,8 | 21,1025 | 103,77 | 797,35 | 0,667 | 2,401 | 64,89 | 9165,65 | 252,2 | 588,09 | 134,55 | 14,801 | 43,80% |