

Утверждаю  
Директор



*С. А. Лебедев*

Утверждаю  
Директор ООО «АВиК»  
Кваснин А.В.



**Примерное 2-х недельное меню  
для обучающихся в I смену (завтрак, обед)  
с 1 по 4 классы, в том числе  
для детей категории ММС, ОВЗ, ДИ  
на осенне-зимний период**

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: Осень-зима  
Категория: Учащиеся 7-11 лет

Диета:  
1-ая неделя /Понедельник

| № ТТК         | Приём пищи,<br>наименование блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ККАЛ | Витамины (мг) |       |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|---------------|-----------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|------|---------------|-------|--------|---------------------------|---------|--------|-------|
|               |                                                     |                 | Б                    | Ж     | У      |      | В1            | С     | А      | Са                        | Р       | Мд     | Рe    |
| i             | 2                                                   | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7    | 8             | 9     | 10     | 12                        | 13      | 14     | 15    |
|               | Завтрак                                             |                 |                      |       |        |      |               |       |        |                           |         |        |       |
| ШК00007       | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками | 60              | 0,84                 | 6,12  | 3,6    | 73   | 0,02          | 17,34 | 241,62 | 22,44                     | 18,78   | 11,16  | 0,54  |
| ШК00058       | Каша гречневая рассыпчатая                          | 180             | 9,18                 | 7,31  | 41,49  | 269  | 0,25          |       | 32,94  | 17,1                      | 216     | 144    | 4,86  |
| ШК00126       | Чай с сахаром                                       | 200             | 0,2                  |       | 6,5    | 27   | -             | 0,04  | 0,3    | 4,5                       | 7,2     | 3,8    | ОД    |
| 0000065       | Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания     | 50              | 5,33                 | 2,67  | 23,5   | 140  | 0,05          | 0,03  |        | 150                       | 225     |        | 0,03  |
| ШК00001       | Сыр твердых сортов в нарезке                        | 11              | 2,57                 | 3,23  |        | 39   | 0,01          |       | 28,6   | 96,8                      | 55      | 3,67   | 0,15  |
| Всего Завтрак |                                                     | 501             | 18,2                 | 19,32 | 75,09  | 548  | 0,33          | 17,41 | 303,46 | 290,84                    | 521,98  | 162,63 | 6,28  |
| .....!        | Обед                                                |                 |                      |       |        |      |               |       |        |                           |         |        |       |
| ШК00031       | Борщ с капустой и картофелем                        | 200             | 1,3                  | 3,64  | 8,76   | 73   | 0,03          | 6,8   | 128,94 | 27,2                      | 34,6    | 17     | 0,75  |
| 0000034       | вегетарианский Сметана для заправки                 | 5               | 0,13                 | 0,75  | 0,18   | 8    |               |       |        |                           |         |        |       |
| ШК00107       | Плов из отварной говядины                           | 240             | 18,34                | 18,53 | 46,27  | 425  | 0,08          | 0,86  | 325,63 | 23,04                     | 231,36  | 52,8   | 2,69  |
| ШК00137       | Компот из вишни                                     | 180             | 0,27                 | 0,09  | 9,27   | 39   | 0,01          | 2,25  | 3,67   | 11,7                      | 9       | 8,1    | 0,18  |
| 0000065       | Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания     | 50              | 5,33                 | 2,67  | 23,5   | 140  | 0,05          | 0,03  |        | 150                       | 225     |        | 0,03  |
| ШК00038       | Хлеб ржаной(для детского питания)                   | 30              | 2,6                  | 1     | 12,8   | 71   | 0,03          |       |        | 26,67                     | 60      |        | 2д    |
| Всего Обед    |                                                     | 705             | 27,97                | 26,67 | 100,78 | 756  | 0,19          | 9,95  | 458,24 | 238,61                    | 559,96  | 77,9   | 5,76  |
| Всего в день  |                                                     |                 | 46,09                | 46    | 175,87 | 1304 | 0,53          | 27,36 | 761,7  | 529,45                    | 1081,94 | 240,53 | 12,04 |

**1-ая неделя/Вторник**

| № ПК                 | Приём пищи,                                                   | Масса      | Б            | Ж            | У             | ККАЛ        | В1          | С            | А            | Ca            | P              | Мд            | Fe            |
|----------------------|---------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|
| 1                    | 2                                                             | 3          | 4            | 5            | 6             | 7           | 8           |              |              |               |                |               |               |
|                      | Завтрак                                                       |            |              |              |               |             |             |              |              |               |                |               |               |
| 0000149              | Яблоко запеченное с сахаром                                   | 50         | 0,5          | 3            | 15            | 28          | 0,01        | 1,94         |              | 12,5          |                | 7,27          | 0,72          |
| ШК00151              | Каша пшённая молочная жидкая                                  | 200        | 10,13        | 10,81        | 20            | 217         | 0,17        | 0,53         | 0,33         | 129,2         | 368,97         | 44,93         | 1,2           |
| ШК00127              | Чай с лимоном и сахаром                                       | 200        | 0,3          |              | 6,7           | 28          |             | 1,16         | 0,38         | 6,9           | 8,5            | 4,6           | 0,8           |
| 0000065              | Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания               | 50         | 5,33         | 2,67         | 23,5          | 140         | 0,05        | 0,03         |              | 150           | 225            |               | 0,03          |
| 0000156              | Кисломолочный продукт для детского питания                    | 100        | 2,81         | 0,04         | 3,63          | 26          | 0,03        | 0,28         |              | 110,88        | 103,31         | 13,05         | 0,09          |
| <b>Всего Завтрак</b> |                                                               | <b>600</b> | <b>19,08</b> | <b>16,52</b> | <b>68,83</b>  | <b>439</b>  | <b>0,26</b> | <b>3,95</b>  | <b>0,71</b>  | <b>409,48</b> | <b>705,78</b>  | <b>69,85</b>  | <b>2,84</b>   |
|                      | Обед                                                          |            |              |              |               |             |             |              |              |               |                |               |               |
| 0000100              | Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)                       | 200        | 2,27         | 9,33         | 38,67         | 101         | 0,07        | 0,03         | 0,01         | 12,64         | 30,67          | 19,2          | 1,73          |
| ШК00065              | Картофельное пюре                                             | 150        | 3,08         | 6,08         | 21            | 146         | 0,12        | 10,2         | 32,1         | 39            | 84             | 28,5          | 1,05          |
| ШК50505              | Котлеты куриные с подливом овощным                            | 60/30      | 12,01        | 8,18         | 9,85          | 161         | 0,09        | 0,27         |              | 18,47         | 100,53         | 43,35         | 451,9         |
| 0000044              | Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С" | 180        | 1,62         | 0,08         | 2,87          | 55          | 0,05        | 0,61         |              | 0,46          |                | 0,27          | 35,71         |
| 0000065              | Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания               | 50         | 5,33         | 2,67         | 23,5          | 140         | 0,05        | 0,03         |              | 150           | 225            |               | 0,03          |
| ШК00038              | Хлеб ржаной(для детского питания)                             | 35         | 3,03         | 1,17         | 14,93         | 83          | 0,04        |              |              | 31,12         | 70             |               | 2,45          |
| <b>Всего Обед</b>    |                                                               | <b>715</b> | <b>27,34</b> | <b>27,5</b>  | <b>110,82</b> | <b>686</b>  | <b>0,41</b> | <b>11,14</b> | <b>32,11</b> | <b>251,68</b> | <b>510,2</b>   | <b>91,32</b>  | <b>492,88</b> |
| <b>Всего в день</b>  |                                                               |            | <b>46,41</b> | <b>44,02</b> | <b>179,65</b> | <b>1125</b> | <b>0,67</b> | <b>15,09</b> | <b>32,83</b> | <b>661,16</b> | <b>1215,98</b> | <b>161,17</b> | <b>495,72</b> |

**1-ая неделя/Среда**

| № ТТК                | Приём пищи»                                        | Масса      | Б            | ж            | У             | К КАЛ       | В1          | С            | А             | Са            | Р             | Мд            | Fe            |
|----------------------|----------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 1                    | 2                                                  | 3          | 4            | 5   6.       |               | 7           | 8           | •            |               |               |               |               |               |
|                      | Завтрак                                            |            |              |              |               |             |             |              |               |               |               |               |               |
| ШК00156              | Макароны отварные                                  | 170        | 4,22         | 5,35         | 37,15         | 229         | 0,07        |              | 30,18         | 11,9          | 45,05         | 8,5           | 0,85          |
| ШКГКУР1              | Голень куриная запеченная в соусе томатном         | 75/15      | 11,5         | 4,5          | 9,14          | 165         | 0,09        | 5,4          | 10,8          | 9,9           | 175,5         | 19,8          | 0,99          |
| ШК00126              | Чай с сахаром                                      | 200        | 0,2          |              | 6,5           | 27          |             | 0,04         | 0,3           | 4,5           | 7,2           | 3,8           | 0,7           |
| 0000065 *            | Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания    | 30         | 3,2          | 1,6          | 14,1          | 84          | 0,03        | 0,02         |               | 90            | 135           |               | 0,02          |
| ШК00002              | Масло сливочное (порциями)                         | 10         | 0,1          | 7,25         | 1,4           | 66          |             |              | 65,3          | 1             | 2             |               |               |
| <b>Всего Завтрак</b> |                                                    | <b>500</b> | <b>19,22</b> | <b>18,7</b>  | <b>68,29</b>  | <b>571</b>  | <b>0,19</b> | <b>5,46</b>  | <b>106,57</b> | <b>117,3</b>  | <b>364,75</b> | <b>32,1</b>   | <b>2,56</b>   |
|                      | Обед                                               |            |              |              |               |             |             |              |               |               |               |               | *             |
| ШК00160              | Рыбный суп                                         | 200        | 5,9          | 12,3         | 25            | 162         | 0,12        | 6,67         | 225           | 15,84         | 69,39         | 27,26         | 251,67        |
| ШК00161              | Рагу овощное с мясом                               | 240        | 12,84        | 11,3         | 32            | 302         | 0,11        | 12,37        |               | 42,8          |               | 54,78         | 3,5           |
| Ш100015              | Напиток из свежемороженых плодов (яблоко/клубника) | 180        |              |              | 15,84         | 60          | 1,26        | 0,9          | 58,5          |               | 0,36          | 0,01          | 0,9           |
| 0000065              | Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания    | 50         | 5,33         | 2,67         | 23,5          | 140         | 0,05        | 0,03         |               | 150           | 225           |               | 0,03          |
| ШК00038              | Хлеб ржаной(для детского питания)                  | 35         | 3,03         | 1,17         | 14,93         | 83          | 0,04        |              |               | 31,12         | 70            |               | 2,45          |
| <b>Всего Обед</b>    |                                                    | <b>705</b> | <b>27,11</b> | <b>27,43</b> | <b>111,27</b> | <b>747</b>  | <b>1,57</b> | <b>19,97</b> | <b>283,5</b>  | <b>239,76</b> | <b>364,75</b> | <b>82,05</b>  | <b>258,56</b> |
| <b>Всего в день</b>  |                                                    |            | <b>46,32</b> | <b>46,14</b> | <b>179,56</b> | <b>1318</b> | <b>1,76</b> | <b>25,43</b> | <b>390,08</b> | <b>357,06</b> | <b>729,5</b>  | <b>114,15</b> | <b>261,12</b> |

| №ТТК                 | Приём пищи,                                        | Масса      | Б            | Ж            | У             | ККАЛ        | В1          | С            | А            | Ca            | P             | Мд            | F0           |
|----------------------|----------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1                    | 2                                                  | 3          | 4            | 5            | 6             | 7           | 8           |              |              |               |               |               |              |
| ШК00153              | Завтрак<br>Рис припущенный                         | 160        | 3,52         | 5,44         | 15,52         | 206         | 0,03        |              | 28,4         | 6,4           | 73,6          | 24            | 0,48         |
| 0000182              | Котлеты из говядины с томатным соусом              | 60/30      | 7,5          | 7,2          | 8             | 130         | 0,04        | 0,01         |              | 20            |               | 16            | 8,2          |
| 0000029              | Инстантный напиток витаминизированный              | 200        |              |              | 40            | 130         | 0,23        | 0,2          | 3            | 24            | 55            | 18            | 67           |
| 0000065              | Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания    | 40         | 4,27         | 2,13         | 18,8          | 112         | 0,04        | 0,03         |              | 120           | 180           |               | 0,03         |
| ШК00001              | Сыр твердых сортов в нарезке                       | 10         | 2,33         | 2,93         |               | 35          | 0,01        |              | 26           | 88            | 50            | 3,33          | 0,13         |
| <b>Всего Завтрак</b> |                                                    | <b>510</b> | <b>17,62</b> | <b>17,71</b> | <b>82,32</b>  | <b>614</b>  | <b>0,35</b> | <b>0,24</b>  | <b>57,4</b>  | <b>258,4</b>  | <b>358,6</b>  | <b>61,33</b>  | <b>75,84</b> |
| ШК00026              | Обед<br>Рассольник ленинградский с крупой перловой | 200        | 4,74         | 6,24         | 13,6          | 129         | 0,06        | 5,54         | 107,2        | 21            | 51,4          | 19,6          | 0,71         |
| ШК0381a              | Фрикадельки из говядины с соусом томатным          | 60/30      | 9,68         | 10,67        | 10,95         | 179,17      | 0,055       | 0,95         |              | 27,54         |               |               | 1,03         |
| 0000112              | Картофель отварной с маслом                        | 150        | 3            | 3,3          | 22,5          | 134         | 0,13        | 6,2          |              | 14,3          | 174,16        | 32            | 1,26         |
| Ш000011              | Компот из смеси сухофруктов                        | 180        | 0,9          | 0,05         | 24,75         | 99          | 2,7         | 0,45         | 39,6         | 25,82         |               | 16,44         | 0,55         |
| 0000065              | Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания    | 50         | 5,33         | 2,67         | 23,5          | 140         | 0,05        | 0,03         |              | 150           | 225           |               | 0,03         |
| ШК00038              | Хлеб ржаной(для детского питания)                  | 35         | 3,03         | 1,17         | 14,93         | 83          | 0,04        |              |              | 31,12         | 70            |               | 2,45         |
| <b>Всего Обед</b>    |                                                    | <b>715</b> | <b>25,77</b> | <b>24,22</b> | <b>104,44</b> | <b>737</b>  | <b>3,02</b> | <b>13,17</b> | <b>146,8</b> | <b>269,78</b> | <b>520,56</b> | <b>68,04</b>  | <b>6,03</b>  |
| <b>Всего в день</b>  |                                                    |            | <b>43,39</b> | <b>41,93</b> | <b>186,76</b> | <b>1351</b> | <b>3,37</b> | <b>13,41</b> | <b>204,2</b> | <b>528,18</b> | <b>879,16</b> | <b>129,38</b> | <b>81,87</b> |

| № ТТК         | Приём пищи,                                        | Масса | Б     | Ж     | У      | ККАJ1 | В1   | С     | А      | Са     | Р      | Мд     | Fe    |
|---------------|----------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 1             | 2                                                  | 3     | 4     | 5     | 6      | 7     | 8    |       |        |        |        |        |       |
|               | Завтрак                                            |       |       |       |        |       |      |       |        |        |        |        |       |
| ШКССТ22       | Сырники (запеканка) из творога                     | 100   | 10,3  | 9,2   | 26     | 198   | 0,06 | 0,43  | 5,3    | 144    | 198    | 21,5   | 0,58  |
| ШКЯП107       | Ягоды протертые в ассортименте                     | 30    | 0,15  | 0,09  | 9      | 39    | 0,03 | 7,8   | 0,69   | 0,9    | 0,93   | 1,16   | 1,47  |
| ШК00159       | Каша пшеничная молочная                            | 140   | 5,23  | 5,88  | 25,57  | 169   | 0,09 | 0,37  | 10,27  | 93,98  | 111,58 | 25,4   | 1,28  |
| 0000065       | Хлеб пшеничный обогащенный для детского литания    | 30    | 3,2   | 1,6   | 14,1   | 84    | 0,03 | 0,02  |        | 90     | 135    |        | 0,02  |
| UIK0Q126      | Чай с сахаром                                      | 200   | 0,2   |       | 6,5    | 27    |      | 0,04  | 0,3    | .. 4,5 | ТА     | 3,8    | 0,7   |
| Всего Завтрак |                                                    | 500   | 19,08 | 16,77 | 81,17  | 517   | 0,21 | 8,66  | 16,56  | 333,38 | 452,71 | 51,86  | 4,05  |
|               | Обед                                               |       |       |       |        |       |      |       |        |        |        |        |       |
| 0000160       | Салат "Сгуденченский" (картофель,морковь, зел.гор) | 60    | III   | 2,82  | 1,5    | 35    | 0,01 | 0,46  |        | 3,88   | 10,25  | 2,86   | 0,14  |
| шкооо30       | Щи из свежей капусты                               | 200   | 1,34  | 3,14  | 5,86   | 57    | 0,04 | 10,76 | 112,22 | 26,6   | 30     | 15,2   | 0,54  |
| 0000034       | Сметана для заправки                               | 5     | 0,13  | 0,75  | 0,18   | 8     |      |       |        |        |        |        |       |
| ШК00058       | Каша гречневая рассыпчатая                         | 150   | 7,65  | 6,09  | 34,58  | 224   | 0,21 |       | 27,45  | 14,25  | 180    | 120    | 4,05  |
| ПФКПОД9       | Котлеты из говядины с подливом овощным             | 60/30 | 7,5   | 7,2   | 8      | 130   | 0,04 | 0,01  |        | 20     |        | 16     | 8,2   |
| ШК00137       | Компот из вишни                                    | 180   | 0,27  | 0,09  | 9,27   | 39    | 0,01 | 2,25  | 3,67   | 11,7   | 9      | 8,1    | 0,18  |
| 0000065       | Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания    | 50    | 5,33  | 2,67  | 23,5   | 140   | 0,05 | 0,03  |        | 150    | 225    |        | 0,03  |
| ШК00038       | Хлеб ржаной(для детского питания)                  | 35    | 3,03  | 1,17  | 14,93  | 83    | 0,04 |       |        | 31,12  | 70     |        | 2,45  |
| Всего Обед    |                                                    | 780   | 26,1  | 23,92 | 97,82  | 716   | 0,39 | 13,51 | 143,34 | 257,54 | 524,25 | 162,16 | 15,6  |
| Всего в день  |                                                    |       | 45,17 | 40,69 | 178,99 | 1232  | 0,6  | 22,17 | 159,9  | 590,92 | 976,96 | 214,01 | 19,65 |

| № ТТК   | Приём пищи,                                       | Масса      | Б            | Ж            | У             | ККАЛ        | В1          | С            | А             | Са            | Р              | Мд            |              |
|---------|---------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 1       | 2                                                 | 3          | 4            | 5            | 6             | 7           | 8           |              |               |               |                |               |              |
|         | Завтрак                                           |            |              |              |               |             |             |              |               |               |                |               |              |
| ШКБГМ02 | Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами | 60         | 9,78         | 7,2          | 5,58          | 76          | 0,01        | 71,4         | 73,2          | 86,4          | 19,2           | 15            | 21,6         |
| ШК00163 | Макароны отварные                                 | 190        | 3,85         | 7,36         | 41,52         | 255         | 0,07        |              | 33,73         | 13,3          | 50,35          | 9,5           | 0,95         |
| ШК00126 | Чай с сахаром                                     | 200        | 0,2          |              | 6,5           | 27          |             | 0,04         | 0,3           | 4,5           | 7,2            | 3,8           | 0,7          |
| 0000065 | Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания   | 50         | 5,33         | 2,67         | 23,5          | 140         | 0,05        | 0,03         |               | 150           | 225            |               | 0,03         |
|         | <b>Всего Завтрак</b>                              | <b>500</b> | <b>19,17</b> | <b>17,22</b> | <b>77,1</b>   | <b>499</b>  | <b>0,14</b> | <b>71,47</b> | <b>107,23</b> | <b>254,2</b>  | <b>301,75</b>  | <b>28,3</b>   | <b>23,28</b> |
|         | Обед                                              |            |              |              |               |             |             |              |               |               |                |               |              |
| ШК00013 | Винегрет е растительным маслом                    | 60         | 0,72         | 5,4          | 4,02          | 67          | 0,02        | 2,26         | 72,9          | 12,12         | 21,42          | 9,66          | 0,42         |
| ШК00150 | Суп крестьянский с крупой (ПШЕНО)                 | 200        | 5,12         | 6,22         | 10,74         | 119         | 0,04        | 6,42         | 106,46        | 27,4          | 52,4           | 14,6          | 0,56         |
| ШК00065 | Картофельное пюре                                 | 150        | 3,08         | 6,08         | 21            | 146         | 0,12        | 10,2         | 32,1          | 39            | 84             | 28,5          | 1,05         |
| ШК00164 | Рыба прилущенная(минтай,навага)                   | 90         | 8,3          | 4,21         | 0,69          | 108         | 0,15        | 0,23         | 316,5         | 16,8          | 249            | 24,38         | 0,54         |
| ШК00135 | Компот из смеси сухофруктов                       | 200        | 0,5          |              | 19,8          | 81          |             |              | 15            | 50            | 4              | 2             | 0,1          |
| 0000065 | Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания   | 50         | 5,33         | 2,67         | 23,5          | 140         | 0,05        | 0,03         |               | 150           | 225            |               | 0,03         |
| ШК00038 | Хлеб ржаной(для детского питания)                 | 50         | 4,33         | 1,67         | 21,33         | 118         | 0,05        |              |               | 44,45         | 100            |               | 3,5          |
|         | <b>Всего Обед</b>                                 | <b>800</b> | <b>27,38</b> | <b>26,24</b> | <b>101,08</b> | <b>779</b>  | <b>0,43</b> | <b>19,14</b> | <b>542,96</b> | <b>339,77</b> | <b>735,82</b>  | <b>79,13</b>  | <b>6,2</b>   |
|         | <b>Всего в день</b>                               |            | <b>46,55</b> | <b>43,46</b> | <b>178,18</b> | <b>1278</b> | <b>0,56</b> | <b>90,61</b> | <b>650,19</b> | <b>593,97</b> | <b>1037,57</b> | <b>107,44</b> | <b>29,49</b> |

| № ТТК             | Приём пищи,                                     | Масса | Г~Б'  | Ж     | У      | ККАЛ | В1   | С     | А      | Са     | Р       | Мд      | Fe    |
|-------------------|-------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--------|--------|---------|---------|-------|
| 1                 | 2                                               | 3     | 4     | 5     | 6      | 7    | 8    |       |        |        |         |         |       |
|                   | Завтрак                                         |       |       |       |        |      |      |       |        |        |         |         |       |
| 0000156           | кисломолочный продукт для детского питания      | 100   | 2,81  | 0,04  | 3,63   | 26   | 0,03 | 0,28  |        | 110,88 | 103,31  | 13,05   | 0,09  |
| ШК00042           | Каша вязкая молочная овсяная                    | 180   | 7,29  | 11,45 | 30,74  | 257  | 0,19 | 0,47  | 47,16  | 124,56 | 209,52  | 56,88   | 1,66  |
| 0000065           | Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания | 50    | 5,33  | 2,67  | 23,5   | 140  | 0,05 | 0,03  |        | 150    | 225     |         | 0,03  |
| ШК00140           | Кофейный напиток на молоке                      | 200   | 3,6   | 3,6   | Ю,5    | 97   | 0,04 | 0,68  | 17,25  | 143    | 130     | 34,3    | 1,1   |
| Всего Завтрак 530 |                                                 |       | 19,03 | 17,75 | 68,37  | 520  | 0,31 | 1,46  | 64,41  | 528,44 | 667,83  | 104,23  | 2,88  |
|                   | Обед                                            |       |       |       |        |      |      |       |        |        |         |         |       |
| ШК00031           | Борщ с капустой и картофелем                    | 200   | 1,3   | 3,64  | 8,76   | 73   | 0,03 |       | 128,94 | 27,2   | 34,6    | 17      | 0,75  |
| 0000034           | вегетарианский                                  |       |       |       |        |      |      | 6,8   |        |        |         |         |       |
|                   | Сметана для заправки                            | 5     | 0,13  | 0,75  | 0,18   | 8    |      |       |        |        |         |         |       |
| 0000038           | Каша пшеничная рассыпчатая                      | 150/4 | 2,4   | 1,5   | 22     | 112  | 0,19 | 8,48  | 36     | 74,41  | 2,69    | ≥ 9 λ * | 3,25  |
| ШКБГМ01           | Болоньеze с говяжьим фаршем том. пастой         | 90    | 13,05 | 15,3  | 19,8   | 146  | 0,01 | 17,1  | 198,9  | 22,5   | 28,8    | 329,4   | 1,08  |
| Ш000000           | и овощами                                       |       |       |       |        |      |      |       |        |        |         |         |       |
|                   | Компот из свежемороженой смородины              | 180   | 0,18  | 0,02  | 15,3   | 43   |      | 43,2  |        | 0,58   |         |         | 35,36 |
| 0000065           | Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания | 50    | 5,33  | 2,67  | 23,5   | 140  | 0,05 | 0,03  |        | 150    | 225     |         | 0,03  |
| ШК00038           | Хлеб ржаной(для детского питания)               | 35    | 3,03  | 1,17  | 14,93  | 83   | 0,04 |       |        | 31,12  | 70      |         | 2,45  |
| Всего Обед 710    |                                                 |       | 25,43 | 25,04 | 104,47 | 605  | 0,31 | 75,61 | 363,84 | 305,8  | 361,09  | 415,5   | 42,93 |
| Всего в день      |                                                 |       | 44,46 | 42,8  | 172,85 | 1125 | 0,62 | 77,07 | 428,25 | 834,24 | 1028,92 | 519,73  | 45,81 |



| № ТТК         | Приём пищи,                                     | Масса | б     | Ж     | У      | ККАЛ   | В1    | С     | А      | Ca     | Р      | Мд     | Fe    |
|---------------|-------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 1             | 2                                               | 3     | 4     | 5     | 6      | 7      | 8     |       |        |        |        |        |       |
|               | Завтрак                                         |       |       |       |        |        |       |       |        |        |        |        |       |
| 0000062       | Каша манная молочная *                          | 160   | 2,99  | 6,29  | 15,15  | 123    | 0,04  | 0,44  |        | 101,81 | 84,37  | 13,94  | 0,26  |
| ШКССТ22       | Сырники (запеканка) из творога                  | 100   | 10,3  | 9,2   | 26     | 198    | 0,06  | 0,43  | 5,3    | 144    | 198    | 21,5   | 0,58  |
| ШКЯП102       | Ягоды протертые в ассортименте                  | 30    | 0,15  | 0,09  | 9      | 39     | 0,03  | 7,8   | 0,69   | 0,9    | 0,93   | 1,16   | 1,47  |
| ШК00130       | Чай со смородиной и сахаром                     | 180   | 0,27  | 0,09  | 6,48   | 28     |       | 8,68  | 1,37   | 7,45   | 9,54   | 6,36   | 0,78  |
| 0000065       | Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания | 30    | 3,2   | 1,6   | 14,1   | 84     | 0,03  | 0,02  |        | 90     | 135    |        | 0,02  |
| Всего Завтрак |                                                 | 500   | 16,91 | 17,27 | 70,73  | 471    | 0,16  | 17,36 | 7,36   | 344,17 | 427,84 | 42,97  | 3,11  |
|               | Обед                                            |       |       |       |        |        |       |       |        |        |        |        |       |
| ШК00020       | Рассольник ленинградский                        | 200   | 4,74  | 6,24  | 13,6   | 129    | 0,06  | 5,54  | 107,2  | 21     | 51,4   | 19,6   | 0,71  |
| ШК00058       | Каша гречневая рассыпчатая                      | 150   | 7,65  | 6,09  | 34,58  | 224    | 0,21  |       | 27,45  | 14,25  | 180    | 120    | 4,05  |
| ПФ00381       | Фрикадельки из говядины с соусом томатным       | 60/30 | 9,68  | 10,67 | 10,95  | 179,17 | 0,055 | 0,95  |        | 27,54  |        |        | 1,03  |
| 0000121       | Кисель фруктовый                                | 180   |       |       | 18     | 68     |       |       |        | 0,43   |        |        | 0,05  |
| 0000065       | Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания | 50    | 5,33  | 2,67  | 23,5   | 140    | 0,05  | 0,03  |        | 150    | 225    |        | 0,03  |
| ШК00038       | Хлеб ржаной(для детского питания)               | 35    | 3,03  | 1Д7   | 14,93  | 83     | 0,04  |       |        | 31,12  | 70     |        | 2,45  |
| Всего Обед    |                                                 | 715   | 28,36 | 26,96 | 109,77 | 797    | 0,41  | 6,52  | 134,65 | 244,34 | 526,4  | 139,6  | 8,32  |
| Всего в день  |                                                 | 1225  | 45,26 | 44,24 | 180,5  | 1268   | 0,57  | 23,89 | 142,01 | 588,5  | 954,24 | 182,57 | 11,43 |

| № ТТК         | Приём пищи,                                     | Масса | Б     | Ж     | У      | ККАЛ | В1   | С     | А     | Са     | Р      | Мд    | Fe   |
|---------------|-------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 1             | 2                                               | 3     | 4     | 5     | 6      | 7    | 8    |       |       |        |        |       |      |
|               | Завтрак                                         |       |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
| ЩК00065       | Картофельное пюре                               | 200   | 4Д    | 8,1   | 28     | 194  | 0,16 | 13,6  | 42,8  | 52     | 112    | 38    | 1,4  |
| ШК00168       | Гуляш из отварного мяса                         | 50    | 6,9   | 7Д    | 11,2   | 105  | 0,07 | 1,98  |       | 2,9    | 5,2    | 3,5   | 1,5  |
| ШК00128       | Чай с молоком и сахаром                         | 200   | 1,6   | 1,4   | 8,6    | 53   | 0,01 | 0,3   | 6,9   | 57,3   | 46,3   | 9,9   | 0,8  |
| 0000065       | Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания | 50    | 5,33  | 2,67  | 23,5   | 140  | 0,05 | 0,03  |       | 150    | 225    |       | 0,03 |
| Всего Завтрак |                                                 | 500   | 17,93 | 19,27 | 71,3   | 492  | 0,29 | 15,91 | 49,7  | 262,2  | 388,5  | 51,4  | 3,73 |
|               | Обед                                            |       |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
| 0000148       | Суп из овощей (В 2)                             | 200   | 1,6   | 3,47  | 26,13  | 180  | 1,6  | 7,2   |       | 17,91  | 41,07  | 17,44 | 0,61 |
| ШК00059       | Каша перловая рассыпчатая                       | 150   | 4,43  | 5,93  | 30,45  | 193  | 0,05 |       | 29,4  | 18,75  | 141,75 | 17,25 | 0,83 |
| ШК00167       | Куриное филе, тушенное с овощами                | 90    | 13,59 | 11    | 6,2    | 152  | 0,01 | 0,14  | 0,01  | 125    | 6,5    | 1,6   | 0,32 |
| ШК00137       | Компот из вишни                                 | 180   | 0,27  | 0,09  | 9,27   | 39   | 0,01 | 2,25  | 3,67  | Ш      | 9      | 8Д    | 0,18 |
| 0000065       | Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания | 50    | 5,33  | 2,67  | 23,5   | 140  | 0,05 | 0,03  |       | 150    | 225    |       | 0,03 |
| ШК00038       | Хлеб ржаной(для детского питания)               | 35    | 3,03  | 1,17  | 14,93  | 83   | 0,04 |       |       | 31,12  | 70     |       | 2,45 |
| Всего Обед    |                                                 | 705   | 28,25 | 24,32 | 110,49 | 786  | 1,75 | 9,62  | 33,08 | 354,47 | 493,32 | 44,39 | 4,42 |
| Всего в день  |                                                 |       | 46,19 | 43,58 | 181,79 | 1278 | 2,04 | 25,54 | 82,78 | 616,67 | 881,82 | 95,79 | 8,16 |

[illegible]