

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР *Дурдина М.*

*МБОУ «СОШ № 1»*

*Туркина С.В.*

(подпись)

«  » \_\_\_\_\_ 2022 год



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУД ПыГ «Восторг»

Рогова Анна Александровна

(подпись)

«  » \_\_\_\_\_ 2022 года



Примерное двухнедельное меню горячего питания для учащихся 1-4 классов образовательных учреждений г. Сыктывкара 1 и 2 смены, получающих в установленном порядке бесплатное питание.

( МАОУ СОШ № 1, 4, 7, 12, 16, 18, 21, 24, 25, 26, 33, 35, 36, 38, 43, МОУ СОШ № 3, 9, 11, 15, МОУ ООШ № 8, МОУ НОШ № 6, МАОУ СОШ «Русская гимназия», МОУ КНГ )

(с *18 апреля* \_\_\_\_\_ 2022 года)

**1 неделя**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша вязкая молочная "Солнышко"	250	8,17	11,79	56,23	363,6	22/3	ТТК № 22
Колбаса полукопченая (порциями)	30	4,53	12,03	0,06	127	16/1	Москва 2011 №16
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,6	79,5	266	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>525</b>	<b>15,02</b>	<b>24,74</b>	<b>86,89</b>	<b>630,1</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Свекольник	230	1,6	5,3	8,40	87,5	35/3	Пермь 2001 № 35
Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	12	22	0	246	413/2	Москва 2004 № 413
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/2	Москва 2011 № 313
Овощи свежие порциями (капуста с кукурузой консервированной)	60	1,03	5,04	3,24	62,95	148/2	Пермь 2018 № 148
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>800</b>	<b>24,02</b>	<b>46,35</b>	<b>97,81</b>	<b>908,1</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1325</b>	<b>39,04</b>	<b>71,09</b>	<b>184,7</b>	<b>1538,2</b>		

**ВТОРНИК**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	24,19	12,98	59,15	455,36	223/8	Москва 2011 № 223
Сыр порциями	20	4,64	5,9	0,00	72	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,6	79,5	266	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Фрукты свежие порциями	200	0,8	0,8	19,60	94	338/2	Москва 2011 № 338
<b>ИТОГО</b>	<b>665</b>	<b>31,95</b>	<b>20,6</b>	<b>109,35</b>	<b>760,86</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 № 102
Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
Фрукты свежие порциями	200	0,8	0,8	19,60	94	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>970</b>	<b>29,23</b>	<b>24,48</b>	<b>120,14</b>	<b>850,30</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1635</b>	<b>61,18</b>	<b>45,08</b>	<b>229,49</b>	<b>1611,16</b>		

**СРЕДА**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	90	16,65	15,96	12,21	258,91	263/1	ТТК № 263
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,4	310/1	Москва 2011 № 310
Масло сливочное( на полях)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Овощи свежие порциями (помидоры свежие в нарезку)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	71/3	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
<b>ИТОГО</b>	<b>485</b>	<b>21,46</b>	<b>24,16</b>	<b>66,48</b>	<b>569,21</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/2	ТТК № 106
Плов из свинины (из пропаренного риса)	230	18,13	14,03	47,61	393,83	124/2	ТТК № 124
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71/4	ТТК № 71
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>830</b>	<b>26,62</b>	<b>21,32</b>	<b>114,56</b>	<b>765,97</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1315</b>	<b>48,08</b>	<b>45,48</b>	<b>181,04</b>	<b>1335,18</b>		

**ЧЕТВЕРГ**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Макаронны отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,4	204/3	Москва 2011 № 204
Сосиска запеченная в тесте	80	8,22	10,3	21,86	212,8	420/3	Москва 2011 № 420
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	686/1	Москва 2004 № 686
Фрукты свежие порциями	200	0,8	0,8	19,6	94	338/2	Москва 2011 № 338
<b>ИТОГО</b>	<b>702</b>	<b>22,68</b>	<b>27,04</b>	<b>90,77</b>	<b>703,2</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Рассольник "Школьный"	215	1,71	5,19	6,89	81,27	249/1	ТТК № 249
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	352	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Овощи свежие порциями (капуста с морковью свежие)	60	0,94	5,05	2,81	60,4	148/1	ТТК № 148
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>795</b>	<b>31,73</b>	<b>25,71</b>	<b>116,94</b>	<b>827,12</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1497</b>	<b>54,41</b>	<b>52,75</b>	<b>207,71</b>	<b>1530,32</b>		
<b>ПЯТНИЦА</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Котлета "Киевская"	90	11,10	14,26	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169
Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Соус красный основной	50	0,55	1	3,1	24	528/1	Москва 1994 № 528
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,6	79,5	266	ТТК №266
Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	14/2	Москва 2011 № 14
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>552</b>	<b>17,76</b>	<b>28,80</b>	<b>80,91</b>	<b>657,07</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105
Рыба запеченная (в жарочном шкафу)	90	13,7	6,8	3,9	131,4	230/7	Москва 2011 № 230
Масло сливочное( на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Булочка с сахаром	50	5,15	5,07	40,88	219,57	39/2	ТТК № 39
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,60	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Фрукты свежие порциями	200	0,8	0,8	19,6	94	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>1025</b>	<b>31,18</b>	<b>25,01</b>	<b>171,35</b>	<b>1033,03</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1577</b>	<b>48,94</b>	<b>53,81</b>	<b>252,26</b>	<b>1690,1</b>		
<b>СУББОТА</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша молочная пшеничная	250	10,34	13,27	53,18	374,4	102/5	ТТК № 102
Колбаса полукопченая (порциями)	30	4,53	12,03	0,06	127	16/1	Москва 2011 №16
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,6	79,5	266	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>525</b>	<b>17,19</b>	<b>26,22</b>	<b>83,84</b>	<b>640,9</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Борщ из свежей капусты с картофелем	210	1,44	5,34	9,38	91,98	107/2	ТТК № 107
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,17	294/5	Москва 2011 № 294
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,60	150	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>750</b>	<b>29,39</b>	<b>21,92</b>	<b>119,36</b>	<b>808,039</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1275</b>	<b>46,58</b>	<b>48,14</b>	<b>203,2</b>	<b>1448,939</b>		

2 недели							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							

Каша молочная рисовая	250	7,2	13,02	51,54	352,8	100/4	ТТК № 100
Булочка "Домашняя"	80	5,82	10,02	35,13	254,4	424/1	Москва 2011 № 424
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Фрукты свежие порциями	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
<b>ИТОГО</b>	<b>645</b>	<b>13,13</b>	<b>23,1</b>	<b>111,47</b>	<b>714,2</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Свекольник	210	1,6	5,3	8,40	87,5	35/3	Пермь 2001 № 35
Птица в соусе с томатом	120	16,9	18,3	3,8	247	367	Пермь 2018 № 367
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>33,66</b>	<b>30,53</b>	<b>108,66</b>	<b>848,76</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1405</b>	<b>46,79</b>	<b>53,63</b>	<b>220,13</b>	<b>1562,96</b>		
<b>ВТОРНИК</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	7-11 лет					<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Колбаски мясные с сыром	90	15,40	12,50	8,90	209,90	52/4	ТТК № 52
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	20	0,14	0,02	0,38	2,4	71/4	Москва 2011 № 71
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Компот из яблок и черной смородины	200	0,1	0,1	15,9	65	492/1	Пермь 2018 № 492
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>24,36</b>	<b>17,53</b>	<b>72,03</b>	<b>545,75</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Рассольник "Школьный"	215	1,71	5,19	6,89	81,27	249/1	ТТК № 249
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	90	16,65	15,96	12,21	258,91	263/1	ТТК № 263
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,4	310/1	Москва 2011 № 310
Соус красный основной	50	0,55	1	3,1	24	528/1	Москва 1994 № 528
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Фрукты свежие порциями	200	1,8	0,4	16,20	86	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>985</b>	<b>29,37</b>	<b>27,67</b>	<b>118,99</b>	<b>853,58</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1485</b>	<b>53,73</b>	<b>45,2</b>	<b>191,02</b>	<b>1399,33</b>		
<b>СРЕДА</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	7-11 лет					<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	12	22	0	246	413/2	Москва 2004 № 413
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	20	0,22	0,04	0,76	4,40	71/3	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>525</b>	<b>24,09</b>	<b>28,55</b>	<b>74,80</b>	<b>654,15</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/2	ТТК № 106
Котлеты "Школьные"	90	13,2	10	11,4	189	347/1	Пермь 2018 № 347
Рис рассыпчатый отварной ( из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Масло сливочное( на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Овощи свежие порциями (морковь свежая)	60	0,72	5,05	3,8	62,6	227	ТТК № 227
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>845</b>	<b>25,07</b>	<b>31,27</b>	<b>118,18</b>	<b>856,63</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1370</b>	<b>49,16</b>	<b>59,82</b>	<b>192,98</b>	<b>1510,78</b>		
<b>ЧЕТВЕРГ</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	7-11 лет					<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,17	294/5	Москва 2011 № 294
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Масло сливочное( на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14

Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Фрукты свежие порциями	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>607</b>	<b>21,17</b>	<b>19,93</b>	<b>78,85</b>	<b>597,419</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,20	118,6	102/4	Москва 2011 № 102
Котлета "Киевская"	90	11,10	14,26	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Компот из яблок и черной смородины	200	0,1	0,1	15,9	65	492/1	Пермь 2018 № 492
Фрукты свежие порциями	200	1,8	0,4	16,20	86	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>920</b>	<b>28,72</b>	<b>24,27</b>	<b>119,55</b>	<b>838,92</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1527</b>	<b>49,89</b>	<b>44,2</b>	<b>198,4</b>	<b>1436,339</b>		
<b>ПЯТНИЦА</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>7-11 лет</b>					<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Газировка ванильный со сгущенным молоком	200	24,19	12,98	59,15	455,36	29/4	ТТК № 29
Сыр порциями	20	4,64	5,9	0,00	72	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,6	79,5	266	ТТК №266
Фрукты свежие порциями	200	0,8	0,8	19,60	94	338/1	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>665</b>	<b>31,95</b>	<b>20,6</b>	<b>109,35</b>	<b>760,86</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Борщ из свежей капусты с картофелем	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/2	ТТК № 107
Медальоны из рыбы	90	10,4	12,6	9,06	207,09	42/5	ТТК № 42
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Овощи свежие порциями (капуста с огурцом свежие)	60	0,89	5,05	2,4	58,65	148	ТТК № 148
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,60	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>845</b>	<b>28,07</b>	<b>34,87</b>	<b>131,52</b>	<b>975,03</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1510</b>	<b>60,02</b>	<b>55,47</b>	<b>240,87</b>	<b>1735,89</b>		
<b>СУББОТА</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>7-11 лет</b>					<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы, гр</b>	<b>ККАЛ</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша молочная пшеничная	250	10,34	13,27	53,18	374,4	102/5	ТТК № 102
Колбаса полукопченая (порциями)	30	4,53	12,03	0,06	127	16/1	Москва 2011 №16
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,6	79,5	266	ТТК №266
Фрукты свежие порциями	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>625</b>	<b>17,23</b>	<b>26,26</b>	<b>93,64</b>	<b>687,9</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	210	3,7	3,38	14,01	103,62	104/2	Москва 2011 № 104
Биточки "Особые"	90	14,9	11,2	13,1	214,2	21/3	ТТК № 21
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Компот из яблок	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,60	150	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>750</b>	<b>31,85</b>	<b>20,09</b>	<b>124,14</b>	<b>815,71</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1375</b>	<b>49</b>	<b>46</b>	<b>218</b>	<b>1504</b>		