

161-94	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,1	7,8	18,6	243,1	0,1	0,9	-	182,5	170,7	22,5	0,4
288-94	Драчена	70	7,4	5,7	19,9	161,7	0,1	0,1	0,1	38	103,4	9,4	1
66-ТТК	Напиток "Мокко"	200	1,5	2,5	7,2	56,8	0,1	3,9	0,1	36	27	4,2	0,2
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	553	19,3	16,3	59,4	529,6	0,3	4,9	0,2	263,2	325,7	45,8	2,2
	Обед												
28-ТТК	Салат "Солнечный"	100	2,8	15	13,8	200	-	-	29,3	14,2	17,4	-	-
1-ТТК	Свекольник	250	8,5	6,5	24,9	179,6	0,1	7,3	-	27,2	74,4	26,2	1
4-ТТК	Бигочки "Фангзия" с соусом	110	10,8	6,2	17,6	140,2	-	0,5	-	10	52,8	8,1	0,6
463-94	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	5,3	49,8	277,1	0,2	-	5,5	17,4	156,2	92,6	3
	Кондитерские изделия	10	0,6	0,6	4,6	63,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
5-ТТК	Кисель	200	0,6	-	7,6	110,3	-	4	-	40	24	18	0,8
	Бапон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6

	Обед шмог:	993	36,8	35,4	147,4	1100,6	0,4	244,1	35,7	147,5	397,4	172,4	9,7
	Итого:	1546	56,1	51,7	206,8	1630,2	0,7	249	35,9	410,7	723,1	218,2	11,9
	II ДЕНЬ												
	Завтрак												
	Сыр	10	4,4	5,6	-	74,8	-	0,4	-	92	52,4	4,9	0,1
262-94	Каша молочная рисовая, с маслом, сахаром	250/5/5	8,6	7,9	52	310,3	0,1	1	-	190,1	197,9	33,5	0,4
	Выпечка	80	1,7	7,1	6,1	96,2	0,2	1,1	0,1	123	169,5	27,1	1,3
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Завтрак шмог:	550	14,9	20,6	71,9	534,4	0,3	2,5	0,1	409,8	427,2	69,5	2,6
	Обед												
16-ТТК	Сахар "Дуэт"	100	1,7	6,5	10,3	96,8	-	2,9	29,1	16,3	23	11,2	0,7
129-94	Рассолыник ленинградский	250	4,1	3	11,1	75,3	0,2	4,6	-	33,2	84	29,1	1,7
455-94	Коллета из филе пшны	100	17,2	16,4	30,5	228,7	0,1	0,3	-	21,6	176,8	20,6	2,1
469-94	Макаронны отварныг	180	6,1	4,1	39	220,3	0,1	-	-	19,6	41,5	7,4	0,7

773-97	Напиток из шиповника	200	0,6	-	25,4	96,3	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	913	35,8	31,8	145,4	847,3	0,5	7,8	29,1	111,6	389,8	88,5	7,2
	Итого:	1463	50,7	52,4	217,3	1381,7	0,8	10,3	29,2	521,4	817	158	9,8
	III ДЕНЬ												
	Завтрак												
261-94	Каша "Янтарная"	250	9,8	11,4	46,6	327,8	0,2	19,5	-	143,7	198,8	45,6	1,6
452-2012	Оладьи с творогом	100	10,2	3,4	16,3	57,3	0,1	0,3	0,1	143,1	227,5	22,1	0,8
630-94	Чай с молоком	200	3,4	3	16,1	75,7	-	0,3	-	54,6	49,7	8,6	0,6
	Завтрак итог:	550	23,4	17,8	79	460,8	0,3	20,1	0,1	341,4	476	76,3	3
	Обед												
	Огурец консерв.	100	1,2	12	4,7	44	-	2,2	-	12,2	48,5	10,4	0,4
120-94	Пи из свежей капусты с картофелем	250	2,9	5,5	16,6	123,4	0,1	13,8	0,6	50,9	55,2	24,2	0,8
394-94	Жаркое по-домашнему	200	15,1	6,3	39,5	320,4	0,2	13,7	0,1	43,9	210,7	54,9	2,3

297-94	Запеканка из творога (Десерт)	45	10,2	5,8	19,3	92,2	0,1	39,8	0,2	90,2	109,2	18,2	0,7
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итого:	878	35,7	31,4	123	763	0,5	69,5	0,9	218,1	488,1	127,9	6,2
	Итого:	1428	59,1	49,2	202	1223,8	0,8	89,6	1	559,5	964,1	204,2	9,2
	IV ДЕНЬ												
	Завтрак												
	Сыр	10	4,4	5,6	-	74,8	-	0,4	-	92	52,4	4,9	0,1
262-94	Каша молочная манная с маслом, с сахаром	250/5/5	9,5	8,6	47,9	305,3	0,1	0,9	-	186,5	180,6	24,7	0,4
	Выпечка	80	8,4	9,6	14,2	73	-	5,4	-	35,5	29,8	5,4	0,2
629-94	Чай с лимоном	200/7	0,6	-	25,4	96,3	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	Завтрак итого:	557	22,9	23,8	87,5	549,4	0,1	94,7	0	325,2	265,9	38,1	5,3
	Обед												
1-97	Бутерброд с маслом	10/25	2	15,2	13	198,1	-	0,3	0,41	203,9	121,9	12,6	0,5

75-94	Икра свекольная	100	1,5	6	9,8	95,7	-	2,9	29,1	16,3	23	11,2	0,7
138-94	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	8,4	4,8	32,4	256,1	0,2	4,6	-	33,2	84	29,1	1,7
38-ТТК	Биточки "Сочные"	100	11,7	9,1	15,3	187,8	0,1	2,5	0,4	22	108,9	15,3	0,8
469-94	Макаронны отварные	180	6,1	4,1	39	220,3	0,1	-	-	19,6	41,5	7,4	0,7
629-94	Чай с лимоном	200/7	0,6	-	25,4	96,3	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	905	32,6	39,5	148,6	1122,3	0,4	98,3	29,91	312,9	407	88,4	9,6
	Итого:	1462	55,5	63,3	236,1	1671,7	0,5	193	29,91	638,1	672,9	126,5	14,9
	V ДЕНЬ												
	Завтрак												
262-94	Каша молочная геркулесовая с масл. с сахаром	250/5/5	9,8	10,4	42,9	297,9	0,2	0,9	-	198,4	252,3	51,4	1,2
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Фрукты	100	8,8	9,7	5,3	69,9	0,2	2,2	56,8	44,4	44,2	13,1	1
	Завтрак итог:	560	18,8	20,1	62	420,9	0,4	3,1	56,8	247,5	303,9	68,5	3

62-97	Салат из Белокочанной капусты	100	3	12,7	8	148,3	-	17,5	-	12,1	19,7	7,8	0,3
ГТК-15	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	8,4	4,8	32,4	256,1	0,2	4,6	-	33,2	84	29,1	1,7
401-94	Гуляш	100	15,9	13,4	15	199,3	-	1,9	0,5	22	158,7	17,5	1,9
463-94	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	5,3	49,8	277,1	0,2	-	5,5	17,4	156,2	92,6	3
	Фрукты	100	0,6	0,6	24,6	163,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
628-94	Чай с сахаром (каркаде)	200	0,6	-	25,4	96,3	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	1013	42	38,6	184,3	1270,5	0,5	344,3	6,9	134,6	494,3	177,6	15,8
	Итого:	1566	61,3	54,9	243,7	1900,1	0,8	349,2	7,1	397,8	820	223,4	18
	VII ДЕНЬ												
	Завтрак												
262-94	Каша молочная манная с маслом, с сахаром	250/5/5	9,5	8,6	47,9	305,3	0,1	0,9	-	186,5	180,6	24,7	0,4
	Выпечка	100	8,4	9,6	24	173	-	5,4	-	35,5	29,8	5,4	0,2
762-97	Кофейный напиток	200	1,4	1	17,5	81,6	-	0,3	-	51,4	47,7	6	0,1
	Завтрак итог:	560	19,3	19,2	89,4	559,9	0,1	6,6	0	273,4	258,1	36,1	0,7
	Обед												
60-94	Винегрет овощной	100	5	8,3	6	101,7	-	5,6	33,2	14,1	18,9	9,1	0,3

138-94	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	8,4	4,8	32,4	256,1	0,2	4,6	-	33,2	84	29,1	1,7
10-ТТК	Коллета "Школьная"	100	13,5	13,7	34,9	173,9	0,1	2,5	22,4	11	108,9	15,3	0,8
469-94	Макароны отварные	180	6,1	4,1	39	220,3	0,1	-	-	19,6	41,5	7,4	0,7
	Фрукты	100	0,6	0,6	14,6	63,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
11-ТТК	Напиток "Здоровье"	200	0,5	-	11,6	82,6	-	30,9	52,4	17	10,1	4,6	2,3
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	1013	40,2	33,3	167,6	1028	0,5	275,9	108,9	133,6	336	93	10,1
	Итого:	1573	59,5	52,5	257	1587,9	0,6	282,5	108,9	407	594,1	129,1	10,8
	VIII ДЕНЬ												
	Застрак												
261-94	Каша "Янтарная"	250	9,8	11,4	46,6	327,8	0,2	19,5	-	143,7	198,8	45,6	1,6
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Фрукты	100	8,8	9,7	14,2	149,9	0,2	2,2	56,8	44,4	44,2	13,1	1
	Застрак итог:	550	18,8	21,1	74,6	530,8	0,4	21,7	56,8	192,8	250,4	62,7	3,4
	Обед												
3-97	Бутерброд с сыром	10/25	6,1	5,1	12,2	121,9	-	0,1	-	177,7	71,2	8,3	0,4
18-ТТК	Салат "Марина"	100	5,5	17,2	28,3	119,2	-	2,2	-	7,6	39,2	7,7	0,4
120-94	Пи из свежей капусты с картофелем	250	2,9	5,5	16,6	123,4	0,1	13,8	0,6	50,9	55,2	24,2	0,8
50-ТТК	Шницель "Рыбачок"	100	6,9	12,2	9,8	157,2	-	0,4	-	6,5	64,7	7,7	0,5

472-94	Пюре картофельное	180	3,4	4,4	22,7	141,7	0,1	9,1	0,8	35,4	81,1	25,9	0,9
642-94	Какао с молоком	200	3,5	2,5	24,1	129,1	-	0,7	-	6,2	8,2	4,4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед шмог:	898	30,6	47,2	127,4	860,5	0,2	26,3	1,4	291	344,2	87,9	4,4
	Шмог:	1448	49,4	68,3	202	1391,3	0,6	48	58,2	483,8	594,6	150,6	7,8
	IX ДЕНЬ												
	Завтрак												
262-94	Каша молочная рисовая, с сахаром	250/5/5	8,6	7,9	52	310,3	0,1	1	-	190,1	197,9	33,5	0,4
452-2012	Оладьи с творогом	100	10,2	3,4	16,3	57,3	0,1	0,3	0,1	143,1	227,5	22,1	0,8
630-94	Чай с молоком	200	3,4	3	16,1	75,7	-	0,3	-	54,6	49,7	8,6	0,6
	Завтрак шмог:	560	22,2	14,3	84,4	443,3	0,2	1,6	0,1	387,8	475,1	64,2	1,8
	Обед												
36-ТТК	Салат "Огонек"	100	2,7	6,7	3,8	84,5	-	0,4	-	8,7	21,9	6,8	0,2
110-94	Борщ с капустой и картофелем	250	2	6,6	11	108,6	-	5,1	-	35,8	40,6	14,7	0,7
390-94	Мясо тушеное	100	13,6	18,6	42,4	271,3	0,2	0,4	-	14,4	70,3	16,6	1,4
472-94	Пюре картофельное	180	3,4	4,4	22,7	141,7	0,1	9,1	0,8	35,4	81,1	25,9	0,9
13-ТТК	Напиток из сухофруктов	200	0,4	-	27,4	115,5	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед шмог:	913	28,2	38,1	136,4	851,5	0,4	15,2	24,2	130,8	284,9	85,6	5,5

	Итого:	1473	50,4	52,4	220,8	1294,8	0,6	16,8	24,3	518,6	760	149,8	7,3
	X ДЕНЬ												
	<i>Завтрак</i>												
	Сыр	10	4,4	5,6	-	74,8	-	0,4	-	92	52,4	4,9	0,1
	Каша молочная												
262-94	Рисовая, с маслом, сахаром	250/5/5	8,6	7,9	52	310,3	0,1	1	-	190,1	197,9	33,5	0,4
	Выпечка	80	1,7	7,1	6,1	96,2	0,2	1,1	0,1	123	169,5	27,1	1,3
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Завтрак итого:	550	14,9	20,6	71,9	534,4	0,3	2,5	0,1	409,8	427,2	69,5	2,6
	<i>Обед</i>												
16-ТТК	Сагат "Дучт"	100	1,7	6,5	10,3	96,8	-	2,9	29,1	16,3	23	11,2	0,7
129-94	Рассольник Ленинградский	250	4,1	3	11,1	75,3	0,2	4,6	-	33,2	84	29,1	1,7
455-94	Котлета из филе ПТИЦЫ	100	17,2	16,4	30,5	228,7	0,1	0,3	-	21,6	176,8	20,6	2,1
469-94	Макаронны отварные	180	6,1	4,1	39	220,3	0,1	-	-	19,6	41,5	7,4	0,7
773-97	Напиток из пшеничника	200	0,6	-	25,4	96,3	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итого:	913	35,8	31,8	145,4	847,3	0,5	7,8	29,1	111,6	389,8	88,5	7,2
	Итого:	1463	50,7	52,4	217,3	1381,7	0,8	10,3	29,2	521,4	817	158	9,8
	XI ДЕНЬ												
	<i>Завтрак</i>												
	Сыр	10	4,4	5,6	-	74,8	-	0,4	-	92	52,4	4,9	0,1

262-94	Каша молочная геркулесовая с маслом, с сахаром	250/5/5	9,8	10,4	42,9	297,9	0,2	0,9	-	198,4	252,3	51,4	1,2
	Выпечка	80	2,7	2,1	7,3	74	0,2	1,1	0,1	123	169,5	27,1	1,3
629-94	Чай с лимоном	200/7	0,6	-	25,4	96,3	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	Завтрак итог:	557	17,5	18,1	75,6	543	0,4	90,4	0,1	424,6	477,3	86,5	7,2
	Обед												
4-ГТК	Салат "Витаминный"	100	1,8	8,5	21,2	100,3	-	13	-	17,1	16,9	7,9	0,3
139-94	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,6	6,9	10,3	136,9	-	0,6	39,4	13,6	70,7	11,2	0,6
403-94	Плов	200	19,1	15,7	47,9	411,7	0,1	2,3	89,1	25,5	263,9	50,9	2,8
294-94	Сырники из творога (десерт)	45	8,8	7,8	18,3	178,6	-	0,2	-	105,2	139,4	13,5	0,3
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	878	44,6	40,7	140,6	1010,5	0,2	16,1	128,5	182,3	555,4	103,7	6
	Итого:	1435	62,1	58,8	216,2	1553,5	0,6	106,5	128,6	606,9	1032,7	190,2	13,2
	XII ДЕНЬ												
	Завтрак												
262-94	Каша молочная геркулесовая с маслом, с сахаром	250/5/5	9,8	10,4	42,9	297,9	0,2	0,9	-	198,4	252,3	51,4	1,2
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Фрукты	100	8,8	9,7	5,3	69,9	0,2	2,2	56,8	44,4	44,2	13,1	1

	Завтрак итог:	560	18,8	20,1	62	420,9	0,4	3,1	56,8	247,5	303,9	68,5	3
	Обед												
11-ТТК	Салат из свежей капусты с лимоном	100	2,8	15	13,8	200	-	-	29,3	14,2	17,4	-	-
1-ТТК	Свекольник	250	8,5	6,5	24,9	179,6	0,1	7,3	-	27,2	74,4	26,2	1
8-ТТК	Филе бедра	100	19,2	14,8	15,1	228	0,1	-	10,2	12,5	143,2	17,8	1,2
469-94	Макароны отварные	180	6,1	4,1	39	220,3	0,1	-	-	19,6	41,5	7,4	0,7
	Сок	200	0,4	-	27,4	115,5	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	913	43,1	42,2	149,3	1073,3	0,4	7,5	62,9	110	347,5	73	5,2
	Итого:	1473	61,9	62,3	211,3	1494,2	0,8	10,6	119,7	357,5	651,4	141,5	8,2
	Завтрак средний:	555	19,2	19	76,7	603	0,3	21,3	14,3	315,5	359,7	61	3,1
	Обед средний:	928,6	27,4	27,7	133,5	887	0,4	93,4	43,4	166,2	398,5	105	7,7
	Средние показатели рациона	1483,6	46,6	46,7	210,2	1490,0	0,7	114,7	57,6	481,7	758,2	165,9	10,8

Технолог ООО «КПЧ»



Н.А. Долгая