

УТВЕРЖДАЮ:

Директор СМУП ПиТ «Восторг»

Рогова Анна Александровна



СОГЛАСОВАНО:

Руководитель Управления

Роспотребнадзора по Республике Коми

Глушкова Людмила Ивановна



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Технологический лицей»

Пасынкосва Ирина Александровна

20 декабря 2019 год



Примерное двухнедельное меню горячего питания для  
учащихся образовательных учреждений г. Сыктывкара с 01.01.2020 года  
(Технологический лицей)

## 1 неделя

## 11 лет и старше

## ПОНЕДЕЛЬНИК

## обед

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВО ДЫ гр	ККАЛ	Витам ин С	Витами н В1	Витам ин А	Витам ин Е	Са	Р	Mg	Fe	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,51	6,39	7,99	94,43	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23,02	0,83	T-106/1	ТТК № 106
Колбасные изделия порционные отварные	100	12	22	0	246	0	0,14	0	0,38	32,3	119,3	15,9	1,38	413	Москва 2004 № 413
Спагетти отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0	0,07	41,2	0,96	16,56	54,48	10,7	1,3	T-114	ТТК № 114
Овощи консерв. в нарезку (огурец)	20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1	70	Москва 2011 № 70
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	389	Москва 2011 № 389
Хлеб "Дарницкий"	40	2,6	0,4	17,2	85	0	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,2	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	T-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>26,69</b>	<b>35,03</b>	<b>110,26</b>	<b>865,97</b>	<b>20,5</b>	<b>0,37</b>	<b>52,2</b>	<b>4,77</b>	<b>143,9</b>	<b>324,9</b>	<b>83,62</b>	<b>8,05</b>		

## полдник

Хачапури с сыром	60	7,65	8,48	22,58	199,8	0,1	0,09	56	1,5	150,4	123,4	19,7	0,9	11/1	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	685	Москва 2004 № 685
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0	0	16	11	9	2,2	338	Москва 2011 № 338
<b>ИТОГО</b>		<b>8,12</b>	<b>8,9</b>	<b>47,38</b>	<b>306,8</b>	<b>10,1</b>	<b>0,12</b>	<b>56</b>	<b>1,5</b>	<b>171,5</b>	<b>142,1</b>	<b>32,9</b>	<b>3,92</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>34,81</b>	<b>43,93</b>	<b>157,64</b>	<b>1172,77</b>	<b>30,6</b>	<b>0,49</b>	<b>108,2</b>	<b>6,27</b>	<b>315,4</b>	<b>467</b>	<b>116,5</b>	<b>11,97</b>		

## ВТОРНИК

## обед

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВО ДЫ гр	ККАЛ	Витам ин С	Витами н В1	Витам ин А	Витам ин Е	Са	Р	Mg	Fe	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Солянка домашняя со сметаной	250/10/10	2,46	6,95	8,7	107,28	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,06	1,02	204/2	Москва 1997 № 204
Филе куриное запеченное с сыром	100	24,24	9	6,42	207,64	1,6	0,11	130	2,8	208,8	266,3	27,9	1,8	T-19/1	ТТК № 19
Масло сливочное на полив	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02	14/1	Москва 2011 № 14
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	21,84	0,12	35,9	0,24	45,96	92,76	29,52	1,08	312	Москва 2011 № 312
Компот из сухофруктов (курага)	200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	0,016	0	0,82	32,32	21,9	17,5	0,48	T-93	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий"	40	2,6	0,4	17,2	85	0	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,2	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	T-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>37,02</b>	<b>29,8</b>	<b>97,6</b>	<b>816,13</b>	<b>34,09</b>	<b>0,516</b>	<b>221,4</b>	<b>7,45</b>	<b>347,6</b>	<b>543,3</b>	<b>142,2</b>	<b>6,04</b>		

## полдник

Пирожок с вишней	60	2,89	3,2	27,58	148,04	2,72	0,06	9,66	1,21	16,03	38,21	15,87	0,67	406/19	Москва 2011 № 406
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	686	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>		<b>3,02</b>	<b>3,22</b>	<b>42,78</b>	<b>210,04</b>	<b>5,55</b>	<b>0,06</b>	<b>9,66</b>	<b>1,23</b>	<b>23,93</b>	<b>47,31</b>	<b>20,87</b>	<b>1,57</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>40,0</b>	<b>33,0</b>	<b>140,4</b>	<b>1026,2</b>	<b>39,6</b>	<b>0,6</b>	<b>231,1</b>	<b>8,7</b>	<b>371,5</b>	<b>590,6</b>	<b>163,1</b>	<b>7,6</b>		

## СРЕДА

## обед

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВО ДЫ гр	ККАЛ	Витам ин С	Витами н В1	Витам ин А	Витам ин Е	Са	Р	Mg	Fe	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,74	6,33	11,16	111,14	10,7	0,05	11	2,4	58,5	60,7	27	1,22	T-107/1	ТТК № 107
Плов из отварной птицы	250	29,92	14,77	47,32	442,88	8,2	0,2	23	0,6	58	236,6	67,5	2,4	191	Пермь 2001 № 191

серв. в нарезку(огурец)	20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	0	0	0	0	4,8	2,8	0,1	70	Москва 2011 № 70
ог из черной смородины	200	0	0	19,97	76	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71	T-89/1	ТТК № 89
Хлеб " Дарницкий"	40	2,6	0,4	17,2	85	0	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,2	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	T-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>37,62</b>	<b>21,92</b>	<b>116,39</b>	<b>817,02</b>	<b>55,60</b>	<b>0,34</b>	<b>34,00</b>	<b>4,26</b>	<b>163,2</b>	<b>397,7</b>	<b>133,9</b>	<b>6,07</b>		

**полдник**

Сосиска запеченная в тесте	80	8,22	10,3	21,86	212,8	0	0,11	6	1,2	215,2	83,2	19,4	1,2	420	Москва 2011 № 420
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	685	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>8,29</b>	<b>10,32</b>	<b>36,86</b>	<b>272,8</b>	<b>0</b>	<b>0,11</b>	<b>6</b>	<b>1,2</b>	<b>220,3</b>	<b>90,9</b>	<b>23,6</b>	<b>2,02</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>45,91</b>	<b>32,24</b>	<b>153,25</b>	<b>1089,82</b>	<b>55,6</b>	<b>0,45</b>	<b>40</b>	<b>5,46</b>	<b>383,5</b>	<b>488,6</b>	<b>157,5</b>	<b>8,09</b>		

**ЧЕТВЕРГ**

**обед**

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВО ДЫ гр	ККАЛ	Витам ин С	Витами н В1	Витам ин А	Витам ин Е	Са	Р	Mg	Fe	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Рассольник ленинградский	250/10	1,77	6,45	13,65	120,98	8,4	0,09	0	2,4	29,2	56,7	24,2	0,9	104/1	ТТК № 104
Медальоны из рыбы	100	11,63	14,08	10,08	230,1	0,95	0,05	40,5	0,9	3,9	92,2	28,5	0,8	T-42	ТТК № 42
Картофель запеченный (из отварного)	180	4,12	15,78	33,5	292,5	22,53	0,2	0	7,8	20,9	102,9	35,2	1,3	313	Москва 2011 № 313
Компот из фруктов (компотной смеси)	200	0,15	0,06	20,65	82,9	1,23	0,02	0	0,13	16,66	7,05	7,78	0,88	T-113	ТТК № 113
Хлеб " Дарницкий"	40	2,6	0,4	17,2	85	0	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,2	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	T-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>23,47</b>	<b>37,17</b>	<b>115,48</b>	<b>911,48</b>	<b>33,11</b>	<b>0,44</b>	<b>40,5</b>	<b>12,11</b>	<b>89,06</b>	<b>336,1</b>	<b>118,9</b>	<b>5,52</b>		

**полдник**

Запеканка из творога	120	21,09	14,49	20,40	296,16	0,31	0,07	72	0,96	156	225,6	26,4	1,08	223/1	Москва 2011 № 223
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	0,02	14	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1	T-41	ТТК № 41
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	686	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>		<b>23,38</b>	<b>17,06</b>	<b>52,25</b>	<b>456,56</b>	<b>3,44</b>	<b>0,09</b>	<b>86</b>	<b>1,08</b>	<b>256</b>	<b>300,4</b>	<b>41,6</b>	<b>2,08</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>46,85</b>	<b>54,23</b>	<b>167,73</b>	<b>1368,04</b>	<b>36,55</b>	<b>0,53</b>	<b>126,5</b>	<b>13,19</b>	<b>345,1</b>	<b>636,5</b>	<b>160,5</b>	<b>7,6</b>		

**ПЯТНИЦА**

**обед**

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВО ДЫ гр	ККАЛ	Витам ин С	Витами н В1	Витам ин А	Витам ин Е	Са	Р	Mg	Fe	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Суп из овощей со сметаной	250/10	1,99	6,46	11,2	111,58	10,38	0,06	0	2,3	34,9	49,3	20,80	0,8	99/1	Москва 2011 № 99
Шницель "Любительский"	100	21,14	15,85	6,26	266,26	0,88	0,06	51,8	0,81	39,69	199,2	21,29	1,6	T-57	ТТК № 57
Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	0,67	0,01	16,9	0,15	14,6	14,6	4,9	0,2	331	Москва 2011 № 331
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0	0,24	0	0	17,5	252	168	6,01	T-99	ТТК № 99
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	389	Москва 2011 № 389
Хлеб " Дарницкий"	40	2,6	0,4	17,2	85	0	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,2	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	T-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>40,73</b>	<b>33,32</b>	<b>137,54</b>	<b>1031,79</b>	<b>15,93</b>	<b>0,47</b>	<b>68,7</b>	<b>4,34</b>	<b>139,1</b>	<b>606,3</b>	<b>246,2</b>	<b>13,05</b>		

**полдник**

Кекс творожный	50	4,71	7,42	25,58	188	0,03	0,02	24,5	0,2	13	24,6	4,6	0,25	447	Москва 2011 № 447
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	685	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>4,78</b>	<b>7,44</b>	<b>40,58</b>	<b>248</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>24,5</b>	<b>0,2</b>	<b>18,1</b>	<b>32,3</b>	<b>8,8</b>	<b>1,07</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>45,51</b>	<b>40,76</b>	<b>178,12</b>	<b>1279,79</b>	<b>15,96</b>	<b>0,49</b>	<b>93,2</b>	<b>4,54</b>	<b>157,2</b>	<b>638,6</b>	<b>255</b>	<b>14,12</b>		

**СУББОТА**

Наименование	ОБЕД														
	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВО ДЫ гр	ККАЛ	Витам ин С	Витами н В1	Витам ин А	Витам ин Е	Са	Р	Mg	Fe	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	6,73	5,43	24,15	185,07	5,8	0,24	0	2,55	44,98	96,8	38,88	2,16	102	Москва 2011 № 102
Жаркое по-домашнему	250	20,11	15,1	28,76	341,72	9,96	0,2	0	4,4	43,6	293,9	60,7	5,5	259	Москва 2011 № 259
Овощи консервир.(капуста квашеная)	30	0,54	0,03	0,9	6,9	9	0,01	0	0,03	14,4	9,3	4,8	0,2	ТБ-54	Москва 1996 таб.№ 24
Компот из сухофруктов (изюм)	200	0,33	0	22,78	94,44	0,45	0,02	0,02	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	Т-91	ТТК № 91
Хлеб " Дарницкий"	40	2,6	0,4	17,2	85	0	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,2	Т-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	Т-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>33,51</b>	<b>21,36</b>	<b>114,19</b>	<b>813,13</b>	<b>25,21</b>	<b>0,55</b>	<b>0,02</b>	<b>7,93</b>	<b>141,7</b>	<b>496,6</b>	<b>135,7</b>	<b>9,95</b>		

**Полдник**

Булочка "Творожная"	50	6,54	3,03	19,34	131	0,09	0,07	22	0,65	37,9	70	17,3	0,76	440	Москва 2011 № 440
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	686	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>		<b>6,67</b>	<b>3,05</b>	<b>34,54</b>	<b>193</b>	<b>2,92</b>	<b>0,07</b>	<b>22</b>	<b>0,67</b>	<b>45,8</b>	<b>79,1</b>	<b>22,3</b>	<b>1,66</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>40,18</b>	<b>24,41</b>	<b>148,73</b>	<b>1006,13</b>	<b>28,13</b>	<b>0,62</b>	<b>22,02</b>	<b>8,6</b>	<b>187,5</b>	<b>575,7</b>	<b>158</b>	<b>11,61</b>		

**2 неделя**

**11 лет и старше**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**обед**

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВО ДЫ гр	ККАЛ	Витам ин С	Витами н В1	Витам ин А	Витам ин Е	Са	Р	Mg	Fe	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,74	6,33	11,16	111,14	10,7	0,05	11	2,4	58,5	60,7	27	1,22	Т-107/1	ТТК № 107
Сосиски порционные запеченные (в жарочном шкафу)	100	13,4	27,24	1,76	307,54	0	0,02	40	0,66	26,6	139,6	14,8	1,9	252	Москва 2011 № 252
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0	0,07	41,2	0,96	16,56	54,48	10,7	1,3	Т-114	ТТК № 114
Овощи консерв. в нарезку (огурец)	20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1	70	Москва 2011 № 70
Компот из сухофруктов (курага)	200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	0,016	0	0,82	32,32	21,9	17,5	0,48	Т-93	ТТК № 93
Хлеб " Дарницкий"	40	2,6	0,4	17,2	85	0	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,2	Т-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	Т-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>28,48</b>	<b>39,85</b>	<b>102,81</b>	<b>893,33</b>	<b>13,65</b>	<b>0,236</b>	<b>92,2</b>	<b>5,72</b>	<b>157</b>	<b>358,7</b>	<b>96</b>	<b>6,64</b>		

**полдник**

Гребешок с вареной сгущенкой	80	5,95	6,44	47,97	277,69	0,22	0,12	46	1,38	22,8	78	29,4	1,22	417/1	Москва 2011 № 417
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	686	Москва 2004 № 686
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0	0	16	11	9	2,2	338	Москва 2011 № 338
<b>ИТОГО</b>		<b>6,48</b>	<b>6,86</b>	<b>72,97</b>	<b>386,69</b>	<b>13,05</b>	<b>0,15</b>	<b>46</b>	<b>1,4</b>	<b>46,7</b>	<b>98,1</b>	<b>43,4</b>	<b>4,32</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>34,96</b>	<b>46,71</b>	<b>175,78</b>	<b>1280,02</b>	<b>26,7</b>	<b>0,386</b>	<b>138,2</b>	<b>7,12</b>	<b>203,7</b>	<b>456,8</b>	<b>139,4</b>	<b>10,96</b>		

**ВТОРНИК**

**обед**

Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВО ДЫ гр	ККАЛ	Витам ин С	Витами н В1	Витам ин А	Витам ин Е	Са	Р	Mg	Fe	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,51	6,39	7,99	94,43	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23,02	0,83	Т-106/1	ТТК № 106
Рыба запеченная с сыром	100	14,9	11,3	7,73	190	2,4	0,07	34,2	1,8	47,9	167,6	20,3	1,15	Т-145	ТТК № 145
Масло сливочное на полив	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02	14/1	Москва 2011 № 14
Рис отварной рассыпчатый	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0	0,04	32,4	0,72	3,13	73,8	22,8	0,64	Т-110/1	ТТК 110

Фруктов (яблоки с лимоном)	200	0,14	0,11	21,52	87,59	1,1	0,012	0	0,08	14,15	4,4	5,14	0,95	1-98	ТТК № 98
Хлеб "Дарницкий"	40	2,6	0,4	17,2	85	0	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,2	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	T-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>26,81</b>	<b>32,29</b>	<b>118,99</b>	<b>874,66</b>	<b>19,30</b>	<b>0,26</b>	<b>117,60</b>	<b>5,94</b>	<b>144,0</b>	<b>381,1</b>	<b>94,5</b>	<b>5,23</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>															
Творожник ванильный	120	21,09	14,49	20,40	296,16	0,31	0,07	72	0,96	156	225,6	26,4	1,08	T-29	ТТК № 29
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	0,02	14	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1	T-41	ТТК № 41
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	685	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>23,32</b>	<b>17,06</b>	<b>52,05</b>	<b>454,56</b>	<b>0,61</b>	<b>0,09</b>	<b>86</b>	<b>1,06</b>	<b>253,2</b>	<b>299</b>	<b>40,8</b>	<b>2</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>50,1</b>	<b>49,4</b>	<b>171,0</b>	<b>1329,2</b>	<b>19,9</b>	<b>0,4</b>	<b>203,6</b>	<b>7,0</b>	<b>397,2</b>	<b>680,1</b>	<b>135,3</b>	<b>7,2</b>		
<b>СРЕДА</b>															
<b>обед</b>															
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВО ДЫ гр	ККАЛ	Витам ин С	Витами н В1	Витам ин А	Витам ин Е	Са	Р	Mg	Fe	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Рассольник ленинградский	250/10	1,77	6,45	13,65	120,98	8,4	0,09	0	2,4	29,2	56,7	24,2	0,9	104/1	ТТК № 104
Филе куриное запеченное с сыром	100	24,24	9	6,42	207,64	1,6	0,11	130	2,8	208,8	266,3	27,9	1,8	T-19/1	ТТК № 19
Масло сливочное на полив	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02	14/1	Москва 2011 № 14
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	21,84	0,12	35,9	0,24	45,96	92,76	29,52	1,08	312	Москва 2011 № 312
Овощи консервир.(капуста квашеная)	30	0,54	0,03	0,9	6,9	9	0,01	0	0,03	14,4	9,3	4,8	0,2	ТБ-54	Москва 1996 таб.№ 24
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71	T-89/1	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий"	40	2,6	0,4	17,2	85	0	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,2	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	T-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>36,11</b>	<b>29,29</b>	<b>103,20</b>	<b>827,22</b>	<b>76,84</b>	<b>0,42</b>	<b>205,9</b>	<b>6,84</b>	<b>342,9</b>	<b>523,7</b>	<b>123,0</b>	<b>6,35</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>															
Розочки с творожно-фруктовой начинкой	75	5,8	4,43	32,64	190,5	3	0,04	38,25	0,51	63,15	99	13,65	0,47	T-58	ТТК № 58
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	686	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>		<b>5,93</b>	<b>4,45</b>	<b>47,84</b>	<b>252,5</b>	<b>5,83</b>	<b>0,04</b>	<b>38,25</b>	<b>0,53</b>	<b>71,05</b>	<b>108,1</b>	<b>18,65</b>	<b>1,37</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>42,04</b>	<b>33,74</b>	<b>151,04</b>	<b>1079,72</b>	<b>82,67</b>	<b>0,46</b>	<b>244,2</b>	<b>7,37</b>	<b>413,9</b>	<b>631,8</b>	<b>141,7</b>	<b>7,72</b>		
<b>ЧЕТВЕРГ</b>															
<b>обед</b>															
Наименование	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ гр	ЖИРЫ гр	УГЛЕВО ДЫ гр	ККАЛ	Витам ин С	Витами н В1	Витам ин А	Витам ин Е	Са	Р	Mg	Fe	№ ТК	№ ПО СБ. РЕЦ.
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	6,73	5,43	24,15	185,07	5,8	0,24	0	2,55	44,98	96,8	38,88	2,16	102	Москва 2011 № 102
Гуляш из мяса птицы	150	25,02	9,78	5,56	208,26	3,53	0,06	0	0	20,2	290,8	193,8	6,9	196/1	Москва 2003 № 196
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0	0,24	0	0	17,5	252	168	6,01	T-99	ТТК № 99
Овощи консерв. в нарезку (огурец)	20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1	70	Москва 2011 № 70
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	389	Москва 2011 № 389
Хлеб "Дарницкий"	40	2,6	0,4	17,2	85	0	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,2	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	T-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>47,03</b>	<b>23,54</b>	<b>136,42</b>	<b>959,23</b>	<b>14,03</b>	<b>0,62</b>	<b>0</b>	<b>3,37</b>	<b>115,1</b>	<b>718,2</b>	<b>428,1</b>	<b>19,39</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>															
Сосиска запеченная в тесте	80	8,22	10,3	21,86	212,8	0	0,11	6	1,2	215,2	83,2	19,4	1,2	420	Москва 2011 № 420
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	685	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>8,29</b>	<b>10,32</b>	<b>36,86</b>	<b>272,8</b>	<b>0</b>	<b>0,11</b>	<b>6</b>	<b>1,2</b>	<b>220,3</b>	<b>90,9</b>	<b>23,6</b>	<b>2,02</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>55,32</b>	<b>33,86</b>	<b>173,28</b>	<b>1232,03</b>	<b>14,03</b>	<b>0,73</b>	<b>6</b>	<b>4,57</b>	<b>335,4</b>	<b>809,1</b>	<b>451,7</b>	<b>21,41</b>		