

**«Утверждаю»  
Исполняющий обязанности директора  
МАОУ «Школа №131»**



**14-дневное примерное цикличное меню двухразового горячего питания детей 7-11 лет  
в летнем лагере 2026 года в образовательном учреждении МАОУ «Школа №131»**

**Организатор питания МАОУ «Школа № 131»**

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.,2004г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
	<b>Первая неделя</b>												
	<b>Понедельник</b>												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционнo	10	2,3	3	0	37	88	3	50	0,1	0,001	0,07	0,03
ТТК№1	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,1	9	32	233	169	30	169	0,04	0,11	1,8	0
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,3	0,02
	Батон нарезной	25	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>12,35</b>	<b>20,65</b>	<b>76,65</b>	<b>544</b>	<b>316</b>	<b>72</b>	<b>302</b>	<b>3,79</b>	<b>0,19</b>	<b>15,1</b>	<b>0,06</b>
	Обед												
119	Суп с горохом, гречками и зеленью	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,9	0,49	0	0
ТТК№2	Котлета куриная	100	8	17	0	230	0	0	0	0	0	0	0
309	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0	0
101	Икра кабачковая(доп.гарнир)	60	0,72	2,86	4,5	45	19	11	14	2,7	0,04	12	0
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>27,72</b>	<b>31,86</b>	<b>108,3</b>	<b>874</b>	<b>65</b>	<b>50</b>	<b>128</b>	<b>6,4</b>	<b>0,63</b>	<b>12</b>	<b>0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>40,07</b>	<b>52,51</b>	<b>184,95</b>	<b>1418</b>	<b>381</b>	<b>122</b>	<b>430</b>	<b>10,19</b>	<b>0,82</b>	<b>27,1</b>	<b>0,06</b>
	<b>Вторник</b>												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК№5	Филе куриное панированное	90	11	19	9,2	219	15	80	155	1,9	0,09	2,49	0,07
ТТК№6	Булгур отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
ТТК№26	Плюшка Московская	50	3,7	3,9	22,7	141	16	6	36	0,41	0,04	0,02	0
377	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,3	0,1	6,8	29	8	5	10	0,89	0	2,9	0
	Батон нарезной	25	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>16,85</b>	<b>33,45</b>	<b>56,35</b>	<b>590</b>	<b>26</b>	<b>104</b>	<b>230</b>	<b>3,33</b>	<b>0,12</b>	<b>5,39</b>	<b>0,14</b>
	Обед												
99	Суп из овощей, мясом, зеленью	10/250	4,7	5,4	9,3	115	21	19	54	0,8	0,07	13	0
260	Гуляш из мяса	100	15,9	12,1	2,7	176	19	26	175	1,71	0,08	0,74	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,48	0,21	0	0
348	Компот из замороженных ягод	200	0	0,12	16,8	68	11	8	9	0,2	0,01	4,5	0

	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>32,6</b>	<b>25,92</b>	<b>87,4</b>	<b>715</b>	<b>66</b>	<b>186</b>	<b>439</b>	<b>7,19</b>	<b>0,37</b>	<b>18,24</b>	<b>0,02</b>
	<b>Итого:</b>		<b>49,45</b>	<b>59,37</b>	<b>143,75</b>	<b>1305</b>	<b>92</b>	<b>290</b>	<b>669</b>	<b>10,52</b>	<b>0,49</b>	<b>23,63</b>	<b>0,16</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
<b>210</b>	Омлет натуральный	180	16,5	17	4,1	230	123	20	245	2,58	0,06	0,73	0,11
<b>338</b>	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
<b>379</b>	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	1,4	22	110	60	7	45	0,1	0	0,7	0
	Батон нарезной	25	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>21,05</b>	<b>19,65</b>	<b>49,55</b>	<b>457</b>	<b>202</b>	<b>38</b>	<b>304</b>	<b>5,38</b>	<b>0,1</b>	<b>13,43</b>	<b>0,11</b>
	<b>Обед</b>												
<b>ТТК№14</b>	Суп сырный с куриным филе, гречками, зеленью	10/15/250	8,4	6,5	22,8	184	121	25	109	1,2	0,25	10,3	0,03
<b>229</b>	Рыба тушёная в томате с овощами	110	15,7	7,4	4,8	125	12	22	109	0,48	0,1	1,53	0,01
<b>304</b>	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
<b>376</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,7	27	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>31,5</b>	<b>21,3</b>	<b>84,8</b>	<b>631</b>	<b>139</b>	<b>70</b>	<b>288</b>	<b>3,05</b>	<b>0,38</b>	<b>11,93</b>	<b>0,07</b>
	<b>Итого:</b>		<b>52,55</b>	<b>40,95</b>	<b>134,35</b>	<b>1088</b>	<b>341</b>	<b>108</b>	<b>592</b>	<b>8,43</b>	<b>0,48</b>	<b>25,36</b>	<b>0,18</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
<b>ТТК№15</b>	Котлета куриная с сыром	90	18,5	10	10,4	204	86	25	120	1,2	0,12	0,1	0,06
<b>309</b>	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0	0
<b>377</b>	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,3	0,1	6,8	29	8	5	10	0,89	0	2,9	0
<b>338</b>	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
	Батон нарезной	25	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>25,95</b>	<b>16,25</b>	<b>68,55</b>	<b>528</b>	<b>119</b>	<b>49</b>	<b>179</b>	<b>5,59</b>	<b>0,26</b>	<b>15</b>	<b>0,06</b>

	Обед												
101	Суп картофельный с крупой, рыбными консервами и зеленью	270	5,6	6,8	17,8	155	15	27	67	0,96	0,11	0,83	0
431-2004	Печень по-строгановски	100	13,2	10,1	7,2	172	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,02
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	0,99	0,13	5,12	0,05
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>12,8</b>	<b>23,1</b>	<b>80</b>	<b>631</b>	<b>94</b>	<b>89</b>	<b>420</b>	<b>7,45</b>	<b>0,45</b>	<b>15,24</b>	<b>0,27</b>
	<b>Итого:</b>		<b>38,75</b>	<b>39,35</b>	<b>148,55</b>	<b>1159</b>	<b>213</b>	<b>138</b>	<b>599</b>	<b>13,04</b>	<b>0,71</b>	<b>30,24</b>	<b>0,33</b>
	<b>Пятница</b>												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	31,3	12,2	29,5	355	278	38	322	0,9	0,1	0	0,1
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,7	27	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон нарезной	25	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>33,75</b>	<b>13,55</b>	<b>59,65</b>	<b>499</b>	<b>302</b>	<b>53</b>	<b>344</b>	<b>4,45</b>	<b>0,14</b>	<b>12,1</b>	<b>0,1</b>
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой,картофелем,мясом , зеленью	10/250	4,1	4	8,9	92	28	22	70	1,2	0,05	8	0,01
265	Плов с мясом	200	12,6	28,17	25,8	408	13,2	38,6	186	8,92	0,05	1,38	0
71	Огурцы,помидоры свежие (доп.гарнир)	40/40	0,5	0,1	0,6	12	9,5	8	21	2,4	0,03	10,5	0
348	Компот из замороженных ягод	200	0	0,12	16,8	68	11	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>20,7</b>	<b>33,39</b>	<b>74,1</b>	<b>690</b>	<b>61,7</b>	<b>76,6</b>	<b>286</b>	<b>12,72</b>	<b>0,14</b>	<b>24,38</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>54,45</b>	<b>46,94</b>	<b>133,75</b>	<b>1189</b>	<b>363,7</b>	<b>129,6</b>	<b>630</b>	<b>17,17</b>	<b>0,28</b>	<b>36,48</b>	<b>0,11</b>
	<b>Вторая неделя</b>												
	<b>Понедельник</b>												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
333-2004	Макаронные изделия отварные с сыром	180	9,9	14,3	29,6	287	110	18	123	0,81	0,06	0	0
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0

377	Чай с сахаром,лимоном	200/7	0,3	0,1	6,8	29	8	5	10	0,89	0	2,9	0
	Батон нарезной	25	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>12,55</b>	<b>22,95</b>	<b>59,95</b>	<b>499</b>	<b>139</b>	<b>34</b>	<b>150</b>	<b>4,42</b>	<b>0,1</b>	<b>14,9</b>	<b>0,04</b>
	Обед												
111	Суп с вермишелью, с куриным филе, зеленью	10/250	6	4,6	14	120	9	20	70	0,96	0,09	4,7	0
ТТК№5	Филе куриное панированное	90	11	19	9,2	219	15	80	155	1,9	0,09	2,49	0,07
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,48	0,21	0	0
71	Огурцы,помидоры свежие (доп.гарнир)	40/40	0,5	0,1	0,6	12	9,5	8	21	2,4	0,03	10,5	0
359	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	28	112	3	0	6	0	0	7,6	0
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>29,5</b>	<b>32</b>	<b>110,4</b>	<b>819</b>	<b>51,5</b>	<b>241</b>	<b>453</b>	<b>9,74</b>	<b>0,42</b>	<b>25,29</b>	<b>0,07</b>
	<b>Итого:</b>		<b>42,05</b>	<b>54,95</b>	<b>170,35</b>	<b>1318</b>	<b>190,5</b>	<b>275</b>	<b>603</b>	<b>14,16</b>	<b>0,52</b>	<b>40,19</b>	<b>0,11</b>
	<b>Вторник</b>												
	Завтрак												
ТТК№25	Блинчики со сладкой начинкой	180	6	7,5	25,5	195	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	19	11	14	2,7	0,04	12	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,7	27	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	<b>Всего:</b>		<b>6,8</b>	<b>8,2</b>	<b>46,9</b>	<b>293</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>3,55</b>	<b>0,04</b>	<b>12,1</b>	<b>0</b>
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и зеленью	10/255	5,5	4,7	17	129	19	26	99	1,3	0,1	7,1	0,01
ТТК№7	Булгур с мясом	200	15,4	15,2	29,9	346	19,5	31,2	63,4	0,52	0,09	0,01	0,83
71	Огурцы,помидоры свежие (доп.гарнир)	40/40	0,5	0,1	0,6	12	9,5	8	21	2,4	0,03	10,5	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>25,5</b>	<b>21</b>	<b>90,4</b>	<b>683</b>	<b>71</b>	<b>83,2</b>	<b>221,4</b>	<b>4,82</b>	<b>0,23</b>	<b>18,7</b>	<b>1,04</b>
	<b>Итого:</b>		<b>32,3</b>	<b>29,2</b>	<b>137,3</b>	<b>976</b>	<b>95</b>	<b>98,2</b>	<b>243,4</b>	<b>8,37</b>	<b>0,27</b>	<b>30,8</b>	<b>1,04</b>
	<b>Среда</b>												
	Завтрак												
15	Сыр порционнно	10	2,3	3	0	37	88	3	50	0,1	0,001	0,07	0,03
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200/5	8	8,5	35,2	250	194	47	211	1,02	0,12	2,01	0,03
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	19	11	14	2,7	0,04	12	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	1,4	22	110	60	7	45	0,1	0	0,7	0
	Батон нарезной	25	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>15,05</b>	<b>21,55</b>	<b>83,75</b>	<b>594</b>	<b>363</b>	<b>68</b>	<b>323</b>	<b>3,94</b>	<b>0,161</b>	<b>14,78</b>	<b>0,1</b>
	Обед												
157-2004	Солянка домашняя со сметаной,зеленью	260	7	7	7,2	119	25	33	102	1,2	0,08	5,3	0,02

278	Тефтели	90/50	12,1	15,4	10,6	244	44	24	129	1,06	0,07	1,58	0,02
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
377	Чай с сахаром,лимоном	200/7	0,3	0,1	6,8	29	8	5	10	0,89	0	2,9	0
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>26,6</b>	<b>29,8</b>	<b>75,1</b>	<b>687</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>303</b>	<b>3,67</b>	<b>0,18</b>	<b>9,78</b>	<b>0,07</b>
	<b>Итого:</b>		<b>41,65</b>	<b>51,35</b>	<b>158,85</b>	<b>1281</b>	<b>441</b>	<b>149</b>	<b>626</b>	<b>7,61</b>	<b>0,341</b>	<b>24,56</b>	<b>0,17</b>
	<b>Четверг</b>												
	Завтрак												
494	Голень куриная	100	17	18,7	0,4	238	41	15	121	1,32	0,03	17	0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,48	0,21	0	0
ТТК№26	Плюшка Московская	50	3,7	3,9	22,7	141	16	6	36	0,41	0,04	0,02	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,7	27	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон нарезной	25	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>31,15</b>	<b>30,75</b>	<b>78,15</b>	<b>712</b>	<b>77</b>	<b>158</b>	<b>366</b>	<b>7,06</b>	<b>0,28</b>	<b>17,12</b>	<b>0</b>
	Обед												
111-2004	Борщ "Сибирский" мясом ,со сметаной зеленью	10/260	4,6	7,6	9,5	125	38	26	79	1,6	0,07	8,5	0,01
250	Бефстроганов из мяса	100	15,2	23,1	5,12	290	43,3	22,5	181	2,4	32,8	0,05	0,7
309	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0	0
348	Компот из замороженных ягод	200	0	0,12	16,8	68	11	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>28,7</b>	<b>36,72</b>	<b>81,32</b>	<b>771</b>	<b>98,3</b>	<b>64,5</b>	<b>304</b>	<b>5</b>	<b>32,98</b>	<b>13,05</b>	<b>0,71</b>
	<b>Итого:</b>		<b>59,85</b>	<b>67,47</b>	<b>159,47</b>	<b>1483</b>	<b>175,3</b>	<b>222,5</b>	<b>670</b>	<b>12,06</b>	<b>33,26</b>	<b>30,17</b>	<b>0,71</b>
	<b>Пятница</b>												
	Завтрак												
ТТК№16	Запеканка из творога с джемом	150/15	22,7	17,6	35,4	390	210	30	298	0,86	0,05	0,4	0,03
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
377	Чай с сахаром,лимоном	200/7	0,3	0,1	6,8	29	8	5	10	0,89	0	2,9	0
	Батон нарезной	25	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>25,25</b>	<b>18,95</b>	<b>65,65</b>	<b>536</b>	<b>237</b>	<b>46</b>	<b>322</b>	<b>4,45</b>	<b>0,09</b>	<b>15,3</b>	<b>0,03</b>
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе,гренками зеленью	25/15/250	8,9	9	12,9	114	10	28	44	0,73	0,03	1,3	0,01
259	Жаркое по домашнему	200	14,2	13,2	24,8	286	27	48	217	2,2	0,17	8,68	0
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,4	0,06	1,6	12	14	8	26	0,36	0,02	6	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>27,2</b>	<b>23,2</b>	<b>80,6</b>	<b>608</b>	<b>60</b>	<b>94</b>	<b>299</b>	<b>3,53</b>	<b>0,21</b>	<b>11,07</b>	<b>0,21</b>
	<b>Итого:</b>		<b>52,45</b>	<b>42,15</b>	<b>146,25</b>	<b>1144</b>	<b>297</b>	<b>140</b>	<b>621</b>	<b>7,98</b>	<b>0,3</b>	<b>26,37</b>	<b>0,24</b>
	<b>Третья неделя</b>												
	<b>Понедельник</b>												

	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,2	14,6	0,2	132	4	0	6	0,04	0	0	0,08
15	Сыр порционнно	10	4,6	6	0	74	176	6	100	0,2	0,002	0,14	0,06
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7	30	205	151	30	149	0,4	0,02	1,6	0,2
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,3	0,02
	Батон нарезной	25	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>16,15</b>	<b>17,45</b>	<b>77,55</b>	<b>538</b>	<b>477</b>	<b>81</b>	<b>382</b>	<b>4,93</b>	<b>0,112</b>	<b>18,04</b>	<b>0,28</b>
	<b>Обед</b>												
111	Суп с вермишелью, с куриным филе, зеленью	10/250	6	4,6	14	120	9	20	70	0,96	0,09	4,7	0
ТТК№2	Котлета куриная	100	8	17	0	230	0	0	0	0	0	0	0
309	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0	0
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>14,9</b>	<b>27,5</b>	<b>86,3</b>	<b>728</b>	<b>15</b>	<b>28</b>	<b>105</b>	<b>1,76</b>	<b>0,19</b>	<b>4,7</b>	<b>0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>31,05</b>	<b>44,95</b>	<b>163,85</b>	<b>1266</b>	<b>492</b>	<b>109</b>	<b>487</b>	<b>6,69</b>	<b>0,302</b>	<b>22,74</b>	<b>0,28</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК№19	Мясо с овощами	200	13,8	11	19,4	232	108	43,9	160	2,4	0,18	52	0,02
ТТК№26	Плюшка Московская	50	3,7	3,9	22,7	141	16	6	36	0,41	0,04	0,02	0
377	Чай с сахаром,лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0	2,9	0
	Батон нарезной	25	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>19,65</b>	<b>23,05</b>	<b>64,25</b>	<b>542</b>	<b>134</b>	<b>54,9</b>	<b>209</b>	<b>3,72</b>	<b>0,22</b>	<b>54,92</b>	<b>0,06</b>
	<b>Обед</b>												
88	Щи из свежей капусты с картоф.с мясом , зеленью	10/250	4	4	6,9	81	27	14	67	0,9	0,06	17,4	0
ТТК№5	Филе куриное панированное	90	11	19	9,2	219	15	80	155	1,9	0,09	2,49	0,07
ТТК№6	Булгур отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
348	Компот из замороженных ягод	200	0	0,12	16,8	68	11	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>22,2</b>	<b>30,42</b>	<b>83,4</b>	<b>694</b>	<b>54</b>	<b>121</b>	<b>293</b>	<b>3,52</b>	<b>0,19</b>	<b>24,39</b>	<b>0,1</b>
	<b>Итого:</b>		<b>41,85</b>	<b>53,47</b>	<b>147,65</b>	<b>1236</b>	<b>188</b>	<b>175,9</b>	<b>502</b>	<b>7,24</b>	<b>0,41</b>	<b>79,31</b>	<b>0,16</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
250	Бефстроганов из мяса	100	15,2	23,1	5,12	290	43,3	22,5	181	2,4	32,8	0,05	0,7
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,48	0,21	0	0
ТТК№30	Булочка Веснушка	50	3,6	5,7	23,6	180	8	5	29	0,4	0,04	0	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,7	27	5	4	8	0,85	0	0,1	0

	Батон нарезной	25	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>29,25</b>	<b>36,95</b>	<b>83,77</b>	<b>803</b>	<b>71,3</b>	<b>164,5</b>	<b>419</b>	<b>8,13</b>	<b>33,05</b>	<b>0,15</b>	<b>0,73</b>
	Обед												
ТТК№14	Суп сырный с куриным филе,гренками,зеленью	10/15/250	8,4	6,5	22,8	184	121	25	109	1,2	0,25	10,3	0,03
ТТК№14	Котлета особая	90	13,3	14,2	12,9	250	33	27	97	1,41	0,1	2	0,05
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	0,99	0,13	5,12	0,05
349	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,6	125	11	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>25,98</b>	<b>21,75</b>	<b>85,3</b>	<b>669</b>	<b>165</b>	<b>60</b>	<b>215</b>	<b>2,81</b>	<b>0,36</b>	<b>16,8</b>	<b>0,08</b>
	<b>Итого:</b>		<b>55,23</b>	<b>58,7</b>	<b>169,07</b>	<b>1472</b>	<b>236,3</b>	<b>224,5</b>	<b>634</b>	<b>10,94</b>	<b>33,41</b>	<b>16,95</b>	<b>0,81</b>
	<b>Четверг</b>												
	Завтрак												
ТТК№25	Блинчики со сладкой начинкой	180	6	7,5	25,5	195	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	19	11	14	2,7	0,04	12	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,7	27	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	<b>Всего:</b>		<b>6,8</b>	<b>8,2</b>	<b>46,9</b>	<b>293</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>3,55</b>	<b>0,04</b>	<b>12,1</b>	<b>0</b>
	Обед												
177/2004	Бульон с курином филе,гренками зеленью	25/15/250	8,9	9	12,9	114	10	28	44	0,73	0,03	1,3	0,01
ТТК№8	Соте куриное с овощами	100	11,7	12	9,1	196	6	6	14	0,41	0,03	0,02	0,01
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
377	Чай с сахаром,лимоном	200/7	0,3	0,1	6,8	29	8	5	10	0,89	0	2,9	0
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>28,1</b>	<b>28,4</b>	<b>79,3</b>	<b>634</b>	<b>25</b>	<b>58</b>	<b>130</b>	<b>2,55</b>	<b>0,09</b>	<b>4,22</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого:</b>		<b>34,9</b>	<b>36,6</b>	<b>126,2</b>	<b>927</b>	<b>49</b>	<b>73</b>	<b>152</b>	<b>6,1</b>	<b>0,13</b>	<b>16,32</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого по меню:</b>		<b>626,6</b>	<b>677,96</b>	<b>2124,34</b>	<b>17262</b>	<b>3554,8</b>	<b>2255</b>	<b>7458</b>	<b>140,5</b>	<b>71,723</b>	<b>430,2</b>	<b>4,41</b>
	<b>среднее за день</b>		<b>44,8</b>	<b>48,4</b>	<b>151,7</b>	<b>1233,0</b>	<b>253,9</b>	<b>161,1</b>	<b>532,7</b>	<b>10,0</b>	<b>5,1</b>	<b>30,7</b>	<b>0,3</b>