Школа Гимназия №1 Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд с 1 сентября 2026 года для учащихся 1-4 классов
1 четверть

фамилия

Возрастная категория 7-11 лет

дата 1 (день) 9 (месяц) 2026 (год)

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущённым молоком	185	26,1	20,6	41,4	455	223	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21,0	376	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/сыр порционно/масло сливочное	54	5,9	12,28	16,7	200		
			сладкое	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55	338	
			итого		564	32,2	33,0	76,9	731		**101,46**
1	1	Обед	1 блюдо	Суп сырный с гренками, зеленью	215	3,8	4,8	21,7	145	101	
			2 блюдо	Плов из говядины	150	8,9	8,9	28,2	229	265	
			закуска	Помидоры свежие	70	0,8	0,1	2,7	15		
			сладкое	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124		
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49		
			напиток	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	ТТК 89	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	26	2,08	0,52	14,872	72,8		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			итого		824	19,7	21,3	116,8	737		**121,76**
1	1	**Итого за день:**			1388	51,9	54,3	193,7	1468		**223,22**
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" с маслом	155	4,7	6,6	22,5	168	ТТК 147	
			гор.блюдо	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173		
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	5,2	23	376	
			кисломол.	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82		
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	36	2,9	0,7	20,6	101		
			итого		543	17,9	21,2	71,3	547		**101,46**
1	2	Обед	1 блюдо	Борщ со свежей капустой и картофелем с мясом, зеленью	200	2,8	5,3	9,8	102	82	
			2 блюдо	Фишболлы в сырном соусе	150	15,6	8,1	9,3	173	ТТК94	
			2 блюдо	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			сладкое	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	338	
			напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	348	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	20	1,6	0,4	11,44	56		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			итого		765	29,0	22,4	96,1	708		**121,76**
1	2	**Итого за день:**			1308	46,9	43,6	167,4	1255		**223,22**
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Блины, фаршированные с яблоком с маслом	145	4,2	12,2	66,5	386	863/2022	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376	
			фрукты	Фрукты свежие	220	0,9	0,7	22,7	101	338	

			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами/Масло шоколадное	42	2,3	9,8	18,2	171		
			итого		607	7,6	22,8	112,4	679		**101,46**
1	3	Обед	1 блюдо	Суп куриный	200	1,8	2,4	9,4	77	278/2022	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	150	7,8	9,1	14,9	173	259	
			закуска	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,9	3,0	6,8	59	ТТК275	
			сладкое	Вафли	36	1,6	9,0	23,8	184	312	
			напиток	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	388	
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	36	2,88	0,72	20,592	100,8		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			итого		817	18,3	24,9	110,3	782		**121,76**
####	####	**Итого за день:**			1424	25,9	47,7	222,7	1461		**223,22**
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшённая с маслом	155	4,9	6,6	21,5	164	182	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	382	
			кисломол.	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82	338	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/масло сливочное/сыр порционно	54	5,9	12,3	16,7	200		
			итого		509	17,2	24,7	70,5	570		**101,46**
1	4	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, зеленью	200	3,3	5,0	6,2	83	88	
			2 блюдо	Биточки с сыром	100	19,0	11,0	9,4	213	ТТК117	
			2 блюдо	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			сладкое	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124		
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	44	3,5	0,9	25,2	123,2		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			итого		747	35,0	28,4	100,2	795		**121,76**
1	4	**Итого за день:**			1256	52,2	53,1	170,7	1365		**223,22**
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	ТТК 499	
			гор.блюдо	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			закуска	Огурцы свежие	60	0,5	0,0	1,5	8	71	
			напиток	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	ТТК 243	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	22	1,8	0,4	12,6	62		
			сладкое	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55	338	
			итого		647	22,3	13,2	89,0	571		**101,46**
1	5	Обед	1 блюдо	Бульон с куриным филе, гренками и зеленью	240	9,5	0,8	14,0	102	177	
			2 блюдо	Ёжики Аппетитные	150	11,3	11,8	12,9	202	ТТК 65	
			2 блюдо	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	312	
			напиток	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	ТТК 89	
			Фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	38	3,0	0,8	21,7	106		
			итого		913	30,2	19,3	95,5	706		**121,76**
1	5	**Итого за день:**			1560	52,5	32,5	184,5	1277		**223,22**

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром	180	10,2	13,5	29,0	278	204	
			гор.напиток	Кофейный напиток быстрорастворимый	200	2,6	1,8	16,6	93	245/1	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами/масло сливочное	35	2,1	7,8	14,4	136		
			кисломол.	Творог для детского питания	100	7,6	4,2	11,1	113		
			итого		515	22,5	27,3	71,1	620		**101,46**
2	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью	200	3,6	4,6	14,0	112	101	
0			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	9,3	9,5	2,6	134	260	
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	302	
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
			напиток	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41		
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	35	2,8	0,7	20,0	98		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			итого		820	26,6	22,9	104,9	733		**121,76**
2	1	**Итого за день:**			1335	49,1	50,2	176,0	1353		**223,22**
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из филе индейки	150	8,0	12,8	34,0	283	291	
			гор.напиток	Чай с лимоном	215	0,3	0,1	5,5	24	377	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами/сыр плавленный	58,5	4,9	3,9	24,6	153		
			фрукты	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55		
			итого		58,5	13,2	16,8	77,9	515		**101,46**
2	2	Обед	1 блюдо	Борщ "Краснодарский с мясом, зеленью	200	2,5	5,7	7,5	94	211/2022	
			2 блюдо	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	271	
			2 блюдо	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			закуска	Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	13	71	
			сладкое	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	338	
			напиток	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	ТТК 206	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	42	3,36	0,84	24,024	117,6		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
					397	29,4	26,4	107,6	791		**121,76**
2	2	**Итого за день:**			455,5	42,6	43,2	185,5	1306		**223,22**
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущённым молоком	185	26,1	20,6	41,4	455	223	
			сладкое	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55	338	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	382	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами/Масло шоколадное	33	1,9	6,7	15,4	130		
			итого		343	31,6	30,3	91,4	764		**101,46**
2	3	Обед	1 блюдо	Суп куриный	200	1,8	2,4	9,4	77	278/2022	
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	234	
			2 блюдо	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	312	
			закуска	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,9	3,0	6,8	59	ТТК 275	
			напиток	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	ТТК 89	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	36	2,6	0,4	15,6	76		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	2	0,5	14,3	70		
			итого		371	25,9	24,1	93,5	705		**121,76**

2	3	**Итого за день:**			714	57,5	54,4	184,9	1469		**223,22**
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с маслом	155	4,0	6,1	22,8	163	182	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами/Масло сливочное/сыр порционно	72	8,4	18,8	18,5	277		
			кисломол.	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82		
			итого		527	15,4	27,8	57,8	543		**101,46**
2	4	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом, куриным филе, зеленью	200	6,9	4,5	12,2	117	102	
			2 блюдо	Наггетсы "Классические"	100	22,2	8,9	12,2	217	ТТК 116	
			2 блюдо	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			ззакуска	Огурцы свежие	60	0,5	0,0	1,5	8	71	
			напитки	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	348	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	48	3,8	1,0	27,5	19		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			итого		583	41,7	19,6	105,3	678		**121,76**
2	4	**Итого за день:**			1110	57,1	47,4	163,1	1221		**223,22**
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Биточки "Вкусные"	90	13,4	8,0	9,4	163	ТТК 119	
			гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	312	
			закуска	Огурцы свежие	60	0,5	0,0	1,5	8	71	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376	
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49		
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами/масло сливочное	41	2,2	11,4	15,1	172		
			итого		331	19,8	25,1	53,9	521		**101,46**
2	5	Обед	1 блюдо	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	205	5,5	5,1	5,6	91	157	
			2 блюдо	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	ТТК 242	
			2 блюдо	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	304	
			напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	342	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,6	84		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			итого		255	37,6	29,2	88,8	767		**121,76**
2	5	**Итого за день:**			586	57,4	54,3	142,7	1288		**223,22**
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	210	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/масло сливочное	62	3,9	11,8	27,1	231,0		
			фрукты	Фрукты свежие	220	0,9	0,7	22,7	101	338	
			итого		632	18,9	27,0	58,2	552		**101,46**
3	1	Обед	1 блюдо	Суп сырный с гренками, зеленью	215	3,8	4,8	21,7	145	ТТК 370	
			2 блюдо	Плов из говядины	150	8,9	8,9	28,2	229	265	
			закуска	Помидоры свежие	70	0,8	0,1	2,7	15	71	
			сладкое	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124		
			напиток	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	389	
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49		
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	26	2,1	0,5	14,9	73		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		

			итого		486	19,7	21,4	116,8	737		**121,76**
3	1	**Итого за день:**			1118	38,6	48,4	175,0	1289		**223,22**
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" с маслом	155	4,7	6,6	22,5	168	ТТК 147	
			гор.блюдо	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	10/2004	
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	5,2	23	377	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	36	2,9	0,7	20,6	101		
			кисломол.	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82		
			итого		498	17,9	21,2	71,3	547		**101,46**
3	2	Обед	1 блюдо	Бульон с куриным филе, гренками и зеленью	240	9,5	0,8	14,0	102	177	
			2 блюдо	Котлеты Сытые	100	18,4	18,9	11,5	288	ТТК120	
			2 блюдо	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	39	3,1	0,8	22,3	109		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			итого		454	38,4	25,8	91,5	751		**121,76**
3	2	**Итого за день:**			952	56,3	47,0	162,8	1298		**223,22**
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Блины "Домашние" с вареньем	198	10,1	24,7	54,2	479	864/2022	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376	
			фрукты	Фрукты свежие	220	0,9	0,7	22,7	101	338	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами/Масло сливочное	31	1,8	7,4	12,1	125		
			итого		429	13,0	32,9	94,0	726		**101,46**
3	3	Обед	1 блюдо	Борщ со свежей капустой и картофелем с мясом, сметаной, зеленью	205	4,3	5,1	10,0	104	82	
			2 блюдо	Гуляш из индейки	100	7,2	10,0	2,9	130	580/2022	
			2 блюдо	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	304	
			сладкое	Вафли	18	0,8	4,5	11,9	92		
			напиток	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	ТТК 206	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	46	3,9	0,9	26,3	129		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			итого		271	21,9	27,2	102,4	742		**121,76**
3	3	**Итого за день:**			700	34,9	60,1	196,4	1468		**223,22**
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром	180	10,2	13,5	29,0	278	204	
			гор.напиток	Кофейный напиток быстрорастворимый	200	2,6	1,8	16,6	93	245/1	
			кисломол.	Творог для детского питания	100	7,6	4,2	11,1	113		
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/Масло сливочное	35	2,1	7,8	14,4	136		
			итого		35	22,5	27,3	71,1	620		**101,46**
3	4	Обед	1 блюдо	Суп Минестроне с куриным филе, зеленью	200	4,7	2,3	8,4	73	ТТК 83	
			2 блюдо	Фишболы	90	11,8	7,8	5,9	149	471	
			2 блюдо	Пюре картофельное/Огурцы свежие	200	3,5	5,3	13,4	115	312	
			сладкое	Вафли	18	0,8	4,5	11,9	92	338	
			напиток	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	ТТК 243	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	49	3,9	1,0	20,0	137		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			итого		274	27,6	21,2	83,6	705		**121,76**

3	4	**Итого за день:**			309	50,1	48,4	154,7	1325		**223,22**
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152	ТТК 42	
			гор.блюдо	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	304	
			сладкое	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55		
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	5,2	23	377	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/масло шоколадное	41	2,3	9,8	18,2	171		
			итого		373	18,2	24,3	73,6	586		**101,46**
3	5	Обед	1 блюдо	Суп куриный	200	1,8	2,4	9,4	77	278/2022	
			2 блюдо	Митболлы в томатном соусе	150	19,8	18,2	11,5	286	ТТК 65	
			3 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	302	
			сладкое	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124		
			напиток	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	389	
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	32	2,6	0,6	18,3	90		
			итого		585	36,4	35,1	112,4	917		**121,76**
3	5	**Итого за день:**			958	54,6	59,4	186,0	1503		**223,22**
4	1	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг "Лакомка" с вареньем	185	14,1	12,6	59,7	392	ТТК 57	
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	5,2	23	377	
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами/Масло сливочное	46	2,6	11,5	17,9	186		
			итого		438	17,4	24,6	93,6	650		**101,46**
4	1	Обед	1 блюдо	Суп из овощей, с мясом, зеленью	200	3,3	3,1	6,8	69	88	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	9,3	9,5	2,6	134	260	
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	302	
			сладкое	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88		
			напиток	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	348	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	43	3,4	0,9	24,6	120,4		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			итого		238	29,0	24,3	107,6	796		**121,76**
4	1	**Итого за день:**			676	46,4	48,9	201,2	1446		**223,22**
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с маслом	155	4,0	6,1	22,8	163	182	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами/сыр плавленный/сыр порционно	72	8,4	18,8	18,5	277		
			кисломол.	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82		
			итого		227	15,4	27,8	57,8	543		**101,46**
4	2	Обед	1 блюдо	Рассольник Ленинградский, с мясом, зеленью	200	2,9	5,0	13,8	115	96	
			2 блюдо	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	ТТК 242	
			2 блюдо	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	312	
			напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	342	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	31	2,5	0,6	17,7	87		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		

					206	34,5	28,0	80,7	717		**121,76**
4	2	**Итого за день:**			433	49,9	55,8	138,5	1260		**223,22**
4	3	Завтрак	гор.блюдо	Блины фаршированные с клубникой с маслом	145	2,8	7,1	60,2	344	863/2022	
			фрукты	Фрукты свежие	220	0,9	0,7	22,7	101	338	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами/Масло шоколадное	41	2,3	9,8	18,2	171		
			итого		386	6,2	17,7	106,1	637		**101,46**
4	3	Обед	1 блюдо	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	205	5,5	5,1	5,6	91	157	
			2 блюдо	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	271	
			2 блюдо	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			закуска	Помидоры свежие	70	0,8	0,1	2,7	15	71	
			напиток	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	ТТК 89	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	37	3,0	0,7	21,2	104		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			итого		482	30,5	22,6	95,3	708		**121,76**
4	3	**Итого за день:**			868	36,7	40,3	201,4	1345		**223,22**
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром	180	10,2	13,5	29,0	278	204	
			гор.напиток	Кофейный напиток быстрорастворимый	200	2,6	1,8	16,6	93	245/1	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами/Масло сливочное	35	2,1	7,8	14,4	136		
			кисломол.	Творог для детского питания	100	7,6	4,2	11,1	113		
			итого		35	22,5	27,3	71,1	620		**101,46**
4	4	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом, куриным филе, зеленью	200	6,9	4,5	12,2	117	102	
			2 блюдо	Наггетсы "Классические"	22,2	8,9	12,2	217	217	ТТК116	
			2 блюдо	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	304	
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
			напиток	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	5,2	23	348	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	49	3,9	1,0	28,0	137		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			итого		503,2	25,9	24,8	312,5	781		**121,76**
4	4	**Итого за день:**			538,2	48,4	52,0	383,6	1401		**223,22**
4	5	Завтрак	гор.блюдо	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	ТТК 477	
			гор.блюдо	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			закуски	Огурцы свежие	60	0,5	0,0	1,5	8	71	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	382	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами/Сыр плавленый	42,5	3,6	3,6	15,4	108		
			итого		282,5	21,2	24,9	81,5	635		**101,46**
4	5	Обед	1 блюдо	Борщ "Сибирский" с мясом, зеленью	200	2,9	4,9	8,0	90	111/2004	
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом	150	11,1	11,0	16,9	212	284	
			закуска	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,9	3,0	6,8	59	ТТК 275	
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
			сладкое	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124		
			напиток	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	ТТК 206	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	36	2,9	0,7	20,6	101		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		

			итого		149	22,8	26,5	102,8	774		**121,76**
4	5	**Итого за день:**			431,5	44,0	51,5	184,3	1409		**223,22**