

КОПИЯ

СОГЛАСОВАНО:

Главный государственный санитарный врач по городу Алапаевск Алапаевскому Артемовскому и Ржевскому району-начальник Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Свердловской области в городе Алапаевске, Алапаевском, Артемовском и Ржевском районах



20 \_\_\_\_ г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ СОШ №1  
Школа №1 06.04.2020г.  
Школа №1  
МБОУ СОШ №6  
МБОУ СОШ №10  
МБОУ СОШ №12  
МБОУ СОШ №18  
Алчуровка №56



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальная предприниматель

Упоров Олег Геннадьевич

Упоров Олег Геннадьевич



20 \_\_\_\_ г.

Примерное двадцатичетырехдневное меню для учащихся общеобразовательных учреждений

КОПИЯ ВЕРНА  
КН УПОРОВ О.Г.



Примерное двенадцатичетырехдневное меню для учащихся 7-11 лет

КОПИЯ

Сезон: осенне-зимне-весенний

Номер по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. мев.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>1 день</b>														
№141 стр17 «1 «02011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60 г.	0,40	5,90	10,40	60,00	0,02	5,47	0,00	2,70	13,66	19,80	7,80	0,34
ТКС№118 стр55 «2 «02011	Гуляши из мяса говядины	80 г.	8,92	6,56	3,76	176,00	0,04	0,36	0,03	0,47	13,40	143,33	20,00	1,80
ТКС№33 «1 стр171 «02011	Картофельное пюре	150 г.	3,10	4,20	20,60	135,00	0,12	10,74	0,05	0,15	37,12	85,50	28,50	1,09
ТКС№1310 стр155 «2 «02011	Кофейный напиток с молоком	200 г.	3,00	2,90	13,40	89,00	0,03	0,52	0,02	0,00	105,86	90,00	14,00	0,11
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
	<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>		<b>19,35</b>	<b>20,10</b>	<b>81,42</b>	<b>575,75</b>	<b>0,29</b>	<b>17,09</b>	<b>0,10</b>	<b>3,65</b>	<b>184,79</b>	<b>397,63</b>	<b>86,25</b>	<b>4,65</b>
<b>2 день</b>														
ТКС№191 стр57 «02011 «1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60 г.	1,30	6,60	1,70	72,00	0,03	0,92	0,00	0,00	19,38	0,00	0,00	4,08
ТКС№67 стр13 «2 «02011	Рыба (горбуша), запеченная в молочном соусе	80/60 г.	9,70	3,64	6,72	119,00	0,07	0,21	0,09	0,67	96,91	140,61	29,20	0,67
ТКС№45/3 стр257 «1 «02011	Рис отварной	150 г.	3,70	3,40	37,10	197,00	0,04	0,00	0,04	0,29	8,61	70,80	22,80	0,55
ТКС№82 стр202 «02003	Кисель с витаминами "Кисселек детский Валестек"	200 г.	0,00	5,00	4,00	95,00	0,30	20,10	0,13	2,35	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
	<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>		<b>18,63</b>	<b>19,18</b>	<b>82,78</b>	<b>598,75</b>	<b>0,52</b>	<b>21,23</b>	<b>0,26</b>	<b>3,64</b>	<b>139,65</b>	<b>270,41</b>	<b>67,95</b>	<b>6,61</b>
<b>3 день</b>														
ТКС№151 стр49 «1 «02011	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60 г.	0,60	6,00	2,10	65,00	0,03	13,48	0,00	3,06	8,63	13,20	9,00	0,49
ТКС№378 стр197 «2 «02011	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	185 г.	15,39	13,31	43,20	367,84	0,17	12,96	0,06	0,72	24,57	261,90	50,40	2,80
ТКС№41 стр200 «02003	Напиток с витаминами "Виталайт НК"	200 г.	0,00	0,00	8,50	35,00	0,40	28,00	0,17	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
	<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>		<b>19,92</b>	<b>19,85</b>	<b>87,06</b>	<b>583,59</b>	<b>0,68</b>	<b>54,44</b>	<b>0,23</b>	<b>7,41</b>	<b>47,95</b>	<b>334,10</b>	<b>75,35</b>	<b>4,60</b>
<b>4 день</b>														
№141 стр17 «1 «02011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60 г.	0,40	5,90	10,40	60,00	0,02	5,47	0,00	2,70	13,66	19,80	7,80	0,34
№637 стр293 «02006	Кура отварная	80 г.	6,57	6,28	0,57	242,80	0,06	4,71	0,03	0,57	35,71	158,57	22,85	1,57
Доп.рек. № 50	Канна греческая рассматривая	150 г.	8,55	7,84	35,08	103,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
ТКС№410 стр177 «2 «02011	Компот из кураги и яблома	200 г.	0,30	0,00	8,40	71,00	0,00	50,08	0,00	0,00	7,44	19,00	7,00	0,18
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
	<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>		<b>19,75</b>	<b>20,56</b>	<b>87,71</b>	<b>592,60</b>	<b>0,37</b>	<b>60,26</b>	<b>0,07</b>	<b>4,22</b>	<b>85,81</b>	<b>459,02</b>	<b>188,90</b>	<b>7,95</b>
<b>5 день</b>														
ТКС№175 стр124 «02013	Кукуруза консервированная	60 г.	5,52	3,48	8,2	156,4	0,12	0,0	0,01	0,44	16,4	121,6	39,6	1,88
ТКС№102 стр69 «02013	Колбаса отварная	80 г.	6,90	12,70	0,20	131,00	0,22	0,00	0,00	0,30	31,00	149,00	18,00	1,60
ТКС№33 «1 стр171 «02011	Картофельное пюре	150 г.	3,10	4,20	20,60	135,00	0,12	10,74	0,05	0,15	37,12	85,50	28,50	1,09
ТКС№10 стр140 «2 «02011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,50	0,00	18,30	72,00	0,01	50,16	0,00	0,00	14,48	19,00	7,00	0,32
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
	<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>		<b>19,95</b>	<b>20,92</b>	<b>80,56</b>	<b>610,15</b>	<b>0,55</b>	<b>60,70</b>	<b>0,06</b>	<b>1,22</b>	<b>113,75</b>	<b>434,10</b>	<b>109,05</b>	<b>6,20</b>

КОПИЯ ВЕРНА  
ИП УПОРОВ О.Г.

<b>6 день</b>															
TKM57 cpr42 c62013	Салат из свеклы с сыром	60 г.	1,68	7,26	4,26	88,80	0,01	3,30	0,01	2,70	53,40	49,20	11,40	0,72	
TKM26 cpr337 c1 c62006	Омлет запеченный или паровой	200 г.	13,00	11,25	33,50	327,50	0,10	0,28	0,40	0,92	137,90	307,70	24,62	3,38	
TKM412 cpr153 c62011	Чай с медом	200 г.	1,40	1,40	11,20	61,00	0,01	0,26	0,01	0,00	53,06	93,00	15,00	0,07	
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98	
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>				20,01	20,45	82,22	593,05	0,20	3,84	0,42	3,95	259,11	508,90	66,97	5,48
<b>7 день</b>															
TKM271 cpr73 c1 c62011	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука	60 г.	1,10	4,10	7,30	72,00	0,03	6,96	0,00	1,86	10,38	51,60	20,40	0,47	
Дир.рек. № 88	Кура (филе) тушеная в сметанном соусе	80/50 г.	9,10	12,55	4,10	167,00	0,02	2,30	0,03	0,50	34,00	90,00	16,00	1,00	
TKM413 cpr211 c1 c62011	Макаронные изделия отварные	150 г.	5,30	3,80	32,40	188,00	0,06	0,00	0,00	0,80	12,82	35,70	8,10	0,74	
TKM410 cpr137 c1 c62011	Компот из кураги и изюма	200 г.	0,30	0,00	8,40	71,00	0,00	50,08	0,00	0,00	7,44	19,00	7,00	0,18	
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98	
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>				19,73	20,99	85,46	613,75	0,19	59,34	0,03	3,49	79,39	255,30	67,45	3,70
<b>8 день</b>															
№61 cpr23 c62006	Салат из свежих помидор со сладким перцем	60 г.	0,15	4,02	10,68	118,55	0	22,55	0	0	14,36	56,78	18,37	0,84	
TKM58 cpr39 c2 c62011	Мясо говядины, тушенное с овощами	200 г.	15,70	15,70	26,80	305,00	0,14	10,60	0,17	0,31	26,10	50,30	21,40	2,77	
TKM1510 c2 cpr159 2011	Напиток из шиповника	200 г.	0,20	0,10	16,70	65,00	0,01	89,00	0,00	0,00	4,09	3,00	3,00	0,21	
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98	
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>				19,98	20,36	87,44	604,30	0,23	122,15	0,17	0,64	59,30	169,08	58,72	5,13
<b>9 день</b>															
№38 cpr24 c62006	Салат из свежих помидор с зеленым луком и растительным маслом	60 г.	0,60	9,01	2,81	65,10	0,00	13,53	0,00	0,00	8,62	34,07	41,02	0,50	
TKM117 cpr23 c2 c62011	Тефтели рыбные в соусе	80/50 г.	11,10	6,00	10,70	142,00	0,07	0,60	0,01	3,38	45,25	162,50	32,50	0,62	
TKM313 c1 cpr171 c62011	Картофельное пюре	100 г.	2,24	2,60	12,52	90,00	0,08	5,91	0,03	0,10	43,20	57,00	19,00	0,68	
TKM807 cpr181 c1 c62011	Капуста тушеная	50 г.	1,17	0,97	4,53	51,30	0,02	11,13	0,02	0,35	31,10	27,50	12,00	0,42	
TK №507 cpr356 c62013	Компот из свежих плодов (яблоки)	200 г.	0,50	0,20	23,10	146,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10	
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98	
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>				19,54	19,32	86,92	610,15	0,27	35,47	0,06	4,36	164,92	356,07	104,47	4,63
<b>10 день</b>															
TKM321 cpr83 c1 c62011	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60 г.	1,80	6,70	6,10	92,00	0,05	3,86	0,00	0,00	13,78	0,00	0,00	0,57	
№608 cpr276 c62006	Шницель рубленый из говядины	80 г.	10,24	7,00	11,44	228,80	0,07	0,00	0,03	0,40	31,20	148,00	20,80	2,24	
TKM36 cpr108 c62003	Рис припущенный с овощами	150 г.	3,80	5,79	18,12	118,50	0,03	1,46	0,04	0,32	6,45	73,35	25,05	0,66	
ДР 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98	
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>				19,87	20,03	83,92	615,05	0,23	5,32	0,07	1,05	77,18	283,35	62,80	5,08
<b>11 день</b>															
TKM141 cpr47 c1 c62011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60 г.	0,40	5,90	10,40	60,00	0,02	5,47	0,00	2,70	13,66	19,80	7,80	0,34	
TKM408 cpr31 c2 c62011	Печень по-строгановски	80 г.	10,10	10,15	2,10	159,00	0,00	7,30	0,30	0,00	21,60	330,00	24,00	3,40	
TKM313 c1 cpr171 c62011	Картофельное пюре	150 г.	3,10	4,20	20,60	135,00	0,12	10,74	0,05	0,15	37,12	85,50	28,50	1,09	
TK №507 cpr356 c62013	Компот из свежих плодов (яблоки)	200 г.	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10	
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98	
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>				18,03	20,99	89,46	565,75	0,24	27,81	0,05	3,38	109,13	510,30	90,25	7,24

КОПИЯ ВЕРНА  
ИП УПОРОВ О.Г.



**12 день**

ТКМ22/1 стр13 стр14 стр2011	Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом	60 г.	0,8	5,0	3,3	80,0	0,01	1,14	0,0	0,0	19,58	0,0	0,0	2,16
ТКМ23/8 стр13 стр14 стр2011	Плов из отварного мяса говядины	200 г.	14,86	14,58	41,65	384,00	0,07	0,96	0,03	0,64	23,00	181,60	42,40	2,19
ТКМ11/10 стр11 стр14 стр2011	Чай с сахаром и лимоном	200 г.	0,10	0,00	9,20	36,00	0,00	0,80	0,00	0,00	2,02	4,00	2,00	0,05
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			19,69	20,12	87,41	615,75	0,16	2,90	0,03	0,97	59,35	244,60	60,35	5,71

**13 день**

ТКМ13/1 стр19 стр19 стр2011	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60 г.	0,60	6,00	2,10	65,00	0,03	13,48	0,00	3,06	8,63	13,20	9,00	0,49
ТКМ9/7 стр19 стр19 стр2011	Котлеты (биточки) рыбные	80 г.	11,00	8,60	6,40	84,00	0,07	0,51	0,02	0,80	47,31	128,00	18,40	0,62
ТКМ23/3 стр16 стр19 стр19 стр2011	Картофель в молоке	150 г.	3,40	3,90	28,80	225,00	0,13	8,86	0,02	2,25	64,80	112,50	33,00	1,02
ТКМ6/10 стр14 стр14 стр2011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,50	0,00	18,30	72,00	0,01	50,16	0,00	0	14,48	19,00	7,00	0,32
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			19,43	19,04	88,86	561,75	0,32	73,01	0,04	6,44	149,97	331,70	83,35	3,76

**14 день**

ТКМ7/1 стр71 стр14 стр2011	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	60 г.	0,8	5,0	11,5	93,0	0,01	1,12	0,3	2,55	21,07	82,37	14,4	0,8
ТКМ9/4 стр16 стр16 стр2003	Колбаски Витаминные	85 г.	9,96	11,56	2,33	183,35	0,05	0,68	0,06	0,45	35,13	85,00	13,60	1,02
ТКМ43/3 стр21 стр14 стр2011	Макаронные изделия отварные	150 г.	5,30	3,80	32,40	188,00	0,06	0,00	0,00	0,80	12,82	35,70	8,10	0,74
ТКМ8/1 стр200 стр2003	Напиток с витаминами "ВиталайтНК"	200 г.	0,00	0,00	8,50	35,00	0,40	28,00	0,17	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			19,99	20,90	87,99	615,10	0,60	29,80	0,53	7,43	83,77	262,07	52,05	3,87

**15 день**

ТКМ13/1 стр15 стр15 стр2011	Салат из отварной моркови и яблок с растительным маслом	60 г.	0,70	4,00	6,10	62,00	0,03	1,82	0,00	0,00	14,33	0,00	0,00	0,55
ТКМ9/9 стр13 стр14 стр2011	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180 г.	15,01	16,45	33,46	376,90	0,08	0,65	0,21	0,76	303,10	412,70	48,20	0,81
ДР 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			19,74	20,99	87,82	614,65	0,19	2,47	0,21	1,09	343,18	474,70	65,15	2,97

**16 день**

ТКМ23/1 стр63 стр14 стр2011	Салат из отварной свеклы с соевыми огурцами и растительным маслом	60 г.	0,70	4,90	4,60	61,00	0,00	1,40	0,30	2,55	17,90	82,37	14,40	0,70
ТКМ47/1 стр8 стр14 стр2011	Рыба, тушеная с овощами	80/80 г.	11,90	9,86	6,48	172,67	0,10	1,88	0,01	4,80	54,22	232,00	44,57	1,12
ТКМ13/1 стр167 стр14 стр2011	Картофель отварной	150 г.	2,90	4,20	21,90	139,00	0,13	6,00	0,05	0,15	18,78	78,00	30,00	1,25
ТКМ6/10 стр14 стр14 стр2011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,50	0,00	18,30	72,00	0,01	50,16	0,00	0	14,48	19,00	7,00	0,32
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			19,93	19,50	84,54	560,42	0,32	59,44	0,36	7,83	119,73	470,37	111,92	4,70



17 день														
ТКС677 стр31 с62011	Салат картофельный с кукурузой и морковью с растительным маслом	60 г.	1,86	4,14	3,14	62,2	0,05	6,12	0,0	1,86	12	51,6	20,4	0,78
ТКС669 стр123 с2 с62011	Биточки (котлеты) из мяса кур	80 г.	9,42	8,62	10,32	113,75	0,08	0,38	0,04	0,43	42,40	94,29	18,57	1,44
ТКС663 стр171 с2 с62011	Соус сметанный	50 г.	0,59	3,65	2,09	43,90	0,01	0,02	0,03	0,10	12,87	24,70	2,40	0,07
ТКС645 стр257 с62011	Рис отварной	150 г.	3,70	3,40	37,10	197,00	0,04	0,00	0,04	0,29	8,61	70,80	22,80	0,55
ТКС6512 стр159 с62011	Компот из кураги	200 г.	0,30	0,00	1,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			19,80	20,35	87,01	613,60	0,26	7,32	0,11	3,01	100,63	306,39	83,12	4,75
18 день														
ТКС607 стр11 с62011	Огурец консервированный	60 г.	0,48	7,06	1,02	70,80	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
ТКС607 стр19 с2 с62011	Котлеты (биточки) рыбные	80 г.	11,00	8,60	6,40	84,00	0,07	0,51	0,02	0,80	47,31	128,00	18,40	0,62
ТКС633 с1 стр171 с62011	Картофельное пюре	100 г.	2,24	2,60	12,52	90,00	0,08	5,91	0,03	0,10	43,20	57,00	19,00	0,68
ТКС607 стр181 с1 с62011	Капуста тушеная	50 г.	1,17	0,97	4,53	51,30	0,02	11,13	0,02	0,35	31,10	27,50	12,00	0,42
ТКС607 стр136 с62011	Компот из свежих плодов (яблоки)	200 г.	0,50	0,20	23,10	146,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			19,32	19,97	80,83	557,85	0,28	24,85	0,07	1,84	172,16	301,90	87,75	4,49
19 день														
ТКС666 стр48 с62003	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	60 г.	0,49	4,00	2,06	91,20	0,03	8,46	0,00	1,56	10,20	19,20	9,60	0,42
ТКС668 стр49 с2 с62011	Бефстроганов из отварного мяса говядины	80 г.	7,00	2,90	5,90	192,00	0,05	0,87	0,01	0,37	62,48	126,40	15,47	1,75
Доп.рек. № 50	Каша гречневая рассыпчатая	150 г.	8,55	7,84	35,08	103,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
ТКС662 стр202 с62003	Кисель с витаминами "Кисель детский Валетекс"	200 г.	0,00	5,00	4,00	95,00	0,30	20,10	0,13	2,35	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			19,97	20,28	80,30	597,00	0,67	29,43	0,18	5,23	101,68	407,25	176,32	8,03
20 день														
ТКС613 стр21 с1 с62011	Горошек зеленый	60 г.	0,84	2,24	3,86	43,2	0,06	5,88	0,05	0,12	12,46	37,2	12,6	0,42
№476 стр206 с62006	Рыба (филе) припущенная	80 г.	10,72	10,76	9,48	148,20	0,06	0,96	0,02	3,12	36,80	116,00	17,60	0,40
ТКС613 стр161 с62011	Соус молочный	50 г.	0,99	2,91	3,30	43,25	0,01	0,13	0,02	0,06	31,27	24,50	3,85	0,07
ТКС613 стр167 с1 с62011	Картофель отварной	150 г.	2,90	4,20	21,90	139,00	0,13	6,00	0,05	0,15	18,38	78,00	30,00	1,25
ТКС6410 стр137 с2 с62011	Компот из кураги и яблок	200 г.	0,30	0,00	8,40	71,00	0,00	50,08	0,00	0,00	7,44	19,00	7,00	0,18
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			19,68	20,65	80,20	560,40	0,34	63,05	0,14	3,78	121,10	331,70	87,00	3,63
21 день														
ТКС631Г стр81 с1 с62011	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	60 г.	0,90	4,10	5,80	64,00	0,04	2,89	0,00	0,00	12,65	0,00	0,00	0,46
ТКС6238 стр79 с2 с62011	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	80/60 г.	9,86	12,38	7,94	211,76	0,04	0,14	0,10	0,84	52,76	141,40	18,20	1,82
ТКС6433 стр251 с1 с62011	Макаронные изделия отварные	150 г.	5,30	3,80	32,40	188,00	0,06	0,00	0,00	0,80	12,82	35,70	8,10	0,74
ТКС661 стр200 с62003	Напиток с витаминами "ВитаЛайтНК"	200 г.	0,00	0,00	8,50	35,00	0,40	28,00	0,17	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			19,99	20,82	87,90	614,51	0,62	31,03	0,27	5,27	92,98	236,10	42,25	4,33

КОПИЯ ВЕРНА  
ИП УПОРОВ О.Г.



<b>22 день.</b>														
ПК06141 стр17 к1 с62011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60 г	0,40	5,90	1,40	60,00	0,02	5,47	0,00	2,70	13,66	19,80	7,80	0,34
ПК06218 стр75 к2 с62011	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	80/60 г	11,52	9,92	7,24	218,60	0,08	1,50	0,10	0,56	78,90	154,00	21,00	2,08
ПК06133 к1 стр171 с62011	Картофельное пюре	150 г	3,10	4,20	20,60	135,00	0,12	10,74	0,05	0,15	37,12	85,50	28,50	1,09
ПК06010 стр141 с62011	Компот из сухофруктов	200 г	0,50	0,00	18,30	72,00	0,01	50,16	0,00	0	14,48	19,00	7,00	0,32
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
	<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>		19,45	20,56	80,80	601,35	0,31	67,87	0,15	3,74	158,91	337,30	80,25	5,14
<b>23 день.</b>														
ПК06151 стр49 к1 с62011	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60 г	0,60	6,00	2,10	65,00	0,03	13,48	0,00	3,06	8,63	13,20	9,00	0,49
ПК06139 стр119 к2 с62011	Рагу из мяса кур	180 г	13,78	12,63	28,29	319,00	0,11	5,12	0,02	3,19	31,78	142,97	40,10	2,00
ПК061510 к2 стр159 3011	Напиток из шиповника	200 г	0,20	0,10	16,70	65,00	0,01	89,00	0,00	0,00	4,09	3,00	3,00	0,21
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
	<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>		18,51	19,27	80,35	564,75	0,23	107,60	0,02	6,58	59,25	218,17	68,05	4,01
<b>24 день.</b>														
ПК0605 стр82 с62011	Салат из свеклы с сыром	60 г	0,68	0,26	1,36	188,8	0,01	3,3	0,006	2,7	53,4	49,2	11,4	0,72
ПК06102 стр69 с62011	Колбаса отварная	80 г	6,90	12,70	0,20	131,00	0,22	0,00	0,00	0,30	31,00	149,00	18,00	1,60
Дом. раск. № 50	Каша гречневая рассыпчатая	150 г	8,55	7,84	35,08	103,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
ПК06108 стр143 с62011	Компот из кураги и шиповника	200 г	0,40	0,10	18,10	71,00	0,01	70,08	0,00	0,00	10,08	19,00	7,00	0,31
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
	<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>		20,46	21,44	88,00	609,60	0,53	73,38	0,05	3,95	123,48	478,85	187,65	8,49
	<b>ВСЕГО за 24 ДНЯ:</b>		470,72	486,64	2036,96	14249,62	8,48	1040,00	3,95	94,17	3007,17	8381,36	2163,37	125,15
	<b>ВСЕГО в среднем за 1 ДЕНЬ:</b>		19,61	20,28	84,87	593,73	0,35	43,33	0,16	3,92	125,30	349,22	90,14	5,21
	<b>ВСЕГО по нормам согласно</b>		18-20	19-21	80-88	557-616	0,32	14-16	0,18	2,4-2,6	261-289	392-433	59-66	2,8-3,2

КОПИЯ ВЕРНА  
ИП УПОРОВ О.Г.



Примерное двадцатичетырехдневное меню для учащихся 11 лет и старше

КОПИЯ

Сезон: осень-зима-весенний

Номер по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>1 день</b>														
№147 стр47 ч1 сб2011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100 г.	0,70	6,10	13,00	102,00	0,03	9,10	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
БК№118 стр55 ч2 сб2011	Гуляш из мяса говядины	100 г.	11,90	8,70	4,70	220,00	0,05	0,45	0,03	0,58	16,75	179,17	25,00	2,26
ТК№3/3 ч1 стр171 сб2011	Картофельное пюре	200 г.	4,13	5,60	27,47	180,00	0,16	14,32	0,06	0,20	49,49	114,00	38,00	1,45
ТК№13/10стр154сб2011	Кофейный напиток с молоком	200 г.	3,00	2,90	13,40	89,00	0,03	0,52	0,02	0,00	105,86	90,00	14,00	0,11
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
	<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>		<b>23,66</b>	<b>23,84</b>	<b>91,83</b>	<b>706,75</b>	<b>0,35</b>	<b>24,39</b>	<b>0,11</b>	<b>5,61</b>	<b>204,85</b>	<b>475,17</b>	<b>105,95</b>	<b>5,63</b>
<b>2 день</b>														
ТК№19/1 стр57 сб2011 ч1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	100 г.	2,14	9,04	2,86	99,50	0,04	1,52	0,00	0,00	32,30	0,00	0,00	6,80
ТК№67 стр13 ч2 сб2011	Рыба (горбуша), запеченная в молочном соусе	100/60 г.	12,80	4,16	7,68	136,00	0,08	0,24	0,10	0,77	110,75	160,70	33,39	0,77
ТК№43/3 стр237 ч1сб2011	Рис отварной	200 г.	4,93	4,53	49,47	262,67	0,03	0,00	0,05	0,38	11,48	94,40	30,40	0,73
ТТК№82 стр202 сб2003	Кисель с витаминами "Кислек детский Валетекс+"	200 г.	0,00	5,00	4,00	95,00	0,30	20,10	0,13	2,35	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
	<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>		<b>23,80</b>	<b>23,27</b>	<b>97,27</b>	<b>708,92</b>	<b>0,53</b>	<b>21,86</b>	<b>0,28</b>	<b>3,83</b>	<b>169,28</b>	<b>314,10</b>	<b>79,74</b>	<b>9,61</b>
<b>3 день</b>														
ТК№15/1 стр49 ч1 сб2011	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100 г.	1,00	9,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	5,00	13,00	24,00	18,00	0,80
ТК№37/8 стр107 ч2 сб2011	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	205 г.	18,88	13,68	48,00	397,60	0,19	14,40	0,07	0,80	27,30	291,00	56,00	3,11
ТТК№81 стр200 сб2003	Напиток с витаминами "ВитаЛайтНК"	200 г.	0,00	0,00	8,50	35,00	* 0,40	28,00	0,17	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
	<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>		<b>23,81</b>	<b>23,42</b>	<b>93,26</b>	<b>658,35</b>	<b>0,71</b>	<b>58,90</b>	<b>0,24</b>	<b>9,43</b>	<b>55,05</b>	<b>374,00</b>	<b>89,95</b>	<b>5,22</b>
<b>4 день</b>														
№147 стр47 ч1 сб2011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100 г.	0,70	6,10	13,00	102,00	0,03	9,10	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
№637 стр293 сб2006	Кура отварная	100 г.	7,58	7,54	0,69	291,43	0,07	5,66	0,03	0,69	42,85	190,29	27,43	1,89
Доп.рек. № 30	Каша гречневая рассыпчатая	200 г.	11,40	9,76	40,27	137,40	0,28	0,00	0,05	0,82	19,00	270,20	180,40	6,06
ТК№4/10 стр137 ч3сб2011	Компот из кураги и изюма	200 г.	0,30	0,00	8,40	71,00	0,00	50,08	0,00	0,00	7,44	19,00	7,00	0,18
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
	<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>		<b>23,91</b>	<b>23,94</b>	<b>95,62</b>	<b>717,58</b>	<b>0,46</b>	<b>64,84</b>	<b>0,08</b>	<b>6,34</b>	<b>102,04</b>	<b>571,49</b>	<b>243,78</b>	<b>9,94</b>
<b>5 день</b>														
ТК№175 стр124 сб2013	Кукуруза консервированная	100 г.	7,20	4,41	13,70	182,90	0,20	0,00	0,02	0,73	27,30	202,70	66,00	3,03
ТК№102 стр69 сб2013	Колбаса отварная	100 г.	7,28	13,14	0,24	153,20	0,26	0,00	0,00	0,36	37,20	178,80	21,60	1,92
ТК№3/3 ч1 стр171 сб2011	Картофельное пюре	200 г.	4,13	5,60	27,47	180,00	0,16	14,32	0,06	0,20	49,49	114,00	38,00	1,45
ТК№6/10стр141ч2сб2011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,50	0,00	18,30	72,00	0,01	50,16	0,00	0	14,48	19,00	7,00	0,32
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
	<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>		<b>23,04</b>	<b>23,69</b>	<b>92,97</b>	<b>703,85</b>	<b>0,71</b>	<b>64,48</b>	<b>0,08</b>	<b>1,62</b>	<b>143,22</b>	<b>573,50</b>	<b>148,55</b>	<b>8,03</b>

КОПИЯ ВЕРНА  
ИП УПОРОВ О.Г.



6 день														
ТКМ655 стр42 с62011	Салат из свеклы с сыром	100 г.	2,80	9,10	13,10	148,00	0,02	5,50	0,01	4,50	89,00	82,00	19,00	1,20
ТКМ626 стр337 ч1 с62008	Омлет запеченный или паровой	200 г.	13,00	11,25	33,50	327,50	0,10	0,28	0,40	0,92	137,90	307,70	24,62	3,38
ТКМ612/16 стр155 ч2 с62011	Чай с молоком	200 г.	1,40	1,40	11,20	61,00	0,01	0,26	0,01	0,00	53,06	93,00	15,00	0,07
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			21,13	22,29	91,06	652,25	0,21	6,04	0,42	5,75	294,71	541,70	74,57	5,96
7 день														
ТКМ627/1 стр73 ч1 с62011	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука	100 г.	1,83	4,63	8,97	86,00	0,05	11,60	0,00	3,10	12,30	86,00	34,00	0,78
Дип.расс. № 88	Кура (филе) тушеная в сметанном соусе	100/50 г.	10,85	13,75	6,15	188,00	0,03	3,45	0,04	0,75	51,00	135,00	24,00	1,50
ТКМ643/3 стр251 ч1 с62011	Макаронные изделия отварные	200 г.	7,07	5,07	43,20	250,00	0,08	0,02	0,00	1,06	17,09	47,60	10,80	0,99
ТКМ64/10 стр137 ч2 с62011	Компот из кураги и изюма	200 г.	0,30	0,60	8,40	71,00	0,00	50,08	0,00	0,00	7,44	19,00	7,00	0,18
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,98	23,99	99,98	710,75	0,24	65,15	0,04	5,24	107,58	346,60	91,75	4,76
8 день														
№61 стр25 с62006	Салат из свежих помидор со сладким перцем	100 г.	1,18	7,02	14,68	163,50	0	22,55	0	0	14,36	56,78	18,37	0,84
ТКМ638 стр39 ч2 с62011	Мясо говядины, тушеное с овощами	200 г.	15,70	15,70	26,80	305,00	0,14	10,60	0,17	0,31	26,10	50,30	21,40	2,77
ТКМ615/10 ч2 стр159 2011	Напиток из шиповника	200 г.	0,20	0,10	16,70	65,00	0,01	89,00	0,00	0,00	4,09	3,00	3,00	0,21
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			21,01	23,36	91,44	649,25	0,23	122,15	0,17	0,64	59,30	169,08	58,72	5,13
9 день														
№58 стр24 с62006	Салат из свежих помидор с зеленым луком и растительным маслом	100 г.	1,00	10,02	4,68	108,55	0,00	22,55	0,00	0,00	14,36	56,78	18,37	0,84
ТКМ611/7 стр23 ч2 с62011	Гарфтели рыбные в соусе	100/50 г.	14,10	9,00	13,70	202,00	0,07	0,60	0,01	3,38	45,25	162,50	32,50	0,62
ТКМ63/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	125 г.	2,58	3,50	17,17	112,50	0,10	8,95	0,04	0,13	30,93	71,25	23,75	0,91
ТКМ68/3 стр181 ч1 с62011	Капуста тушеная	75 г.	1,75	1,45	6,80	47,00	0,03	16,70	0,03	0,77	46,65	24,83	10,62	0,63
ТК №507 стр356 с62013	Компот из свежих плодов (яблоки)	200 г.	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,86	24,71	98,71	681,80	0,30	53,10	0,08	4,81	173,94	390,36	115,19	5,41
10 день														
ТКМ632/1 стр83 ч1 с62011	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100 г.	2,01	7,19	7,19	103,64	0,08	6,45	0,00	0,00	23,01	0,00	0,00	0,95
№608 стр276 с62006	Шницель рубленый из говядины	100 г.	12,80	8,50	14,30	238,60	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
ТКМ636 стр108 с62003	Рис припущенный с овощами	200 г.	5,06	7,72	25,82	194,00	0,04	1,94	0,05	0,42	8,60	97,80	33,40	0,88
ДР 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,90	23,95	95,57	711,99	0,29	8,39	0,09	1,25	96,36	344,80	76,35	6,24
11 день														
№64/1 стр47 ч1 с62011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100 г.	0,70	6,10	13,00	102,00	0,03	9,10	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
ТКМ69/8 стр51 ч2 с62011	Печень по-строгановски	100 г.	14,18	10,80	2,89	170,00	0,29	8,50	8,04	5,40	23,00	316,00	18,00	6,70
ТКМ63/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	200 г.	4,13	5,60	27,47	180,00	0,16	14,32	0,06	0,20	49,49	114,00	38,00	1,45
ТК №507 стр356 с62013	Компот из свежих плодов (яблоки)	200 г.	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,44	23,24	99,72	663,75	0,58	36,22	8,10	10,63	127,24	538,00	98,95	11,06

КОПИЯ ВЕРНА  
ИП УПОРОВ О.Г.





## 12 день

ТК0622/1 стр63 ч1 еб2011	Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом	100 г.	1,80	8,50	7,30	109,00	0,01	1,14	0,00	0,00	19,58	0,00	0,00	2,16
ТК0658 стр43 ч2 еб2011	Плов из отварного мяса говядины	200 г.	14,86	14,58	41,65	384,00	0,07	0,96	0,05	0,64	23,00	181,60	42,40	2,19
ТК0611/10-0стр151еб2011	Чай с сахаром и лимоном	200 г.	0,10	0,00	9,20	36,00	0,00	0,80	0,00	0,00	2,02	4,00	2,00	0,05
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			20,69	23,62	91,41	644,75	0,16	2,90	0,05	0,97	59,35	244,60	60,35	5,71

## 13 день

ТК0615/1 стр49 ч1 еб2011	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100 г.	1,00	9,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	5,00	13,00	24,00	18,00	0,80
ТК0697 стр19 ч2 еб2011	Котлеты (биточки) рыбные	100 г.	13,72	9,0	7,8	105,0	0,08	0,64	0,02	1,0	59,14	160,0	23,0	0,78
ТК062/3 стр169 ч1 еб2011	Картофель в молоке	200 г.	4,53	5,2	35,07	266,67	0,17	11,81	0,02	3,0	86,4	150,0	44,0	1,36
ТК066/10стр141-0еб2011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,5	0,0	18,3	72,0	0,01	50,16	0,0	0,0	14,48	19,0	7,0	0,32
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,68	23,94	97,93	669,42	0,38	79,11	0,04	9,33	187,77	412,00	107,95	4,57

## 14 день

0626/1 стр71 ч1 еб2011	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	100 г.	1,33	6,33	12,17	110,0	0,017	1,87	0,5	4,25	35,12	137,28	24,0	1,33
ТК0664 стр164 еб2003	Колбаски витаминные	110 г.	11,29	13,43	2,85	201,1	0,06	0,88	0,07	0,59	45,47	110,0	17,6	1,32
ТК0643/3стр251-1еб2011	Макаронные изделия отварные	200 г.	7,07	5,07	43,2	250,0	0,08	0,02	0,0	1,06	17,09	47,6	10,8	0,99
ТК0681 стр200 еб2003	Напиток с витаминами "Вита/лайтНК"	200 г.	0,0	0,0	8,5	35,0	0,4	28,0	0,17	3,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,62	25,37	99,98	711,85	0,63	30,77	0,74	9,53	112,43	353,88	68,35	4,95

## 15 день

ТК0613/1 стр45 ч1 еб2011	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	100 г.	0,97	5,67	10,17	83,0	0,05	3,03	0,0	0,0	23,88	0,0	0,0	0,92
ТК0695 стр113 ч1 еб2011	Запеканка из творога со стуженным молоком	200 г.	18,95	17,65	41,06	447,5	0,09	0,85	0,22	0,8	364,5	456,5	55,0	0,85
ДР 111	Чай с сахаром	200 г.	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,95	23,86	99,49	706,25	0,22	3,88	0,22	1,13	414,13	518,50	71,95	3,38

## 16 день

ТК0623/1 стр65 ч1 еб2011	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	100 г.	1,17	6,18	7,68	101,87	0,0	2,34	0,5	4,26	29,89	137,56	24,05	1,17
ТК0647 стр9 ч2 еб2011	Рыба, тушеная с овощами	100/100	14,38	10,44	8,1	203,33	0,12	2,34	0,014	6,0	67,78	290,0	55,71	1,4
ТК061/3 стр167 ч1 еб2011	Картофель отварной	200 г.	3,86	5,6	29,16	185,33	0,16	8,0	0,06	0,2	24,5	104,0	40,0	1,68
ТК066/10 стр141 ч2еб2011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,5	0,0	18,3	72,0	0,01	50,16	0,0	0,0	14,48	19,0	7,0	0,32
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,84	22,76	96,50	678,28	0,37	62,84	0,57	10,79	151,40	609,56	142,71	5,88

КОПИЯ ВЕРНА  
ИИ УПОРОВ О.Г.



17 день														
ПКМ73 стр51 с62013	Салат картофельный с кукурузой и морковью с растительным маслом	100 г.	2,10	4,90	3,54	162,00	0,09	10,20	0,00	3,10	20,00	86,00	34,00	1,30
ПКМ59 стр123 с2 с62011	Биточки (котлеты) из мяса кур	100 г.	11,52	9,54	10,50	316,5	0,1	0,46	0,05	0,51	50,86	113,14	22,29	1,74
ПКМ61 стр171 с2 с62011	Соус сметанный	75 г.	0,89	4,47	2,13	65,85	0,01	0,02	0,05	0,16	19,31	37,05	3,6	0,1
ПКМ43 стр257 с1 с62011	Рис отварной	200 г.	4,93	4,53	49,47	262,67	0,03	0,00	0,05	0,38	11,48	94,4	30,4	0,73
ПКМ512 стр159 с62013	Компот из кураги	200 г.	0,30	0,00	1,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,67	23,98	100,00	1003,77	0,31	11,48	0,15	4,48	126,40	395,59	109,24	5,78
18 день														
ПКМ107 стр71 с62013	Огурец консервированный	100 г.	0,80	8,10	2,70	103,00	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
ПКМ97 стр19 с2 с62011	Котлеты (биточки) рыбные	100 г.	13,72	10,00	8,80	155,00	0,08	0,64	0,02	1,00	59,14	160,00	23,00	0,78
ПКМ37 с1 стр171 с62011	Картофельное пюре	125 г.	2,58	3,50	17,17	112,50	0,10	8,95	0,04	0,13	30,93	71,25	23,75	0,91
ПКМ83 стр181 с1 с62011	Капуста тушеная	75 г.	1,75	1,45	6,80	67,00	0,03	16,70	0,03	0,77	46,65	24,83	10,62	0,63
ПК М507 стр156 с62013	Компот из свежих плодов (яблоки)	200 г.	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,28	23,79	91,83	649,25	0,33	35,59	0,09	2,53	196,47	355,08	101,32	5,33
19 день														
ГТКМ6 стр48 с62003	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	100 г.	0,62	5,0	4,93	112,0	0,04	14,10	0,0	2,6	17,0	32,0	16,0	0,70
ПКМ88 стр49 с2 с62011	Бефстроганов из отварного мяса говядины	100 г.	8,04	3,64	8,84	240,0	0,06	1,1	0,01	0,47	78,1	158,0	19,33	2,18
Доп.рак. 36 50	Каша гречневая рассычатая	200 г.	11,40	9,76	40,27	137,40	0,28	0,00	0,05	0,82	19,00	270,20	180,40	6,06
ГТКМ82 стр202 с62003	Кисель с витаминами "Кисель детский Валетекс"	200 г.	0,00	5,00	4,00	95,00	0,30	20,10	0,13	2,35	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,99	23,94	91,30	700,15	0,76	35,30	0,19	6,57	128,85	519,20	231,68	10,25
20 день														
ПКМ1/Л стр21 с1 с62011	Горошек зеленый	100 г.	1,07	2,74	6,45	72,14	* - 0,1	9,82	0,84	0,2	20,81	62,12	21,04	0,7
М476 стр206 с62006	Рыба (филе) припущенная	100 г.	12,4	11,2	13,1	169,0	0,07	1,2	0,02	3,9	46,0	145,0	22,0	0,5
ПКМ1/Л стр161 с2 с62011	Соус молочный	75 г.	1,48	3,87	4,94	64,88	0,02	0,2	0,03	0,09	46,91	36,75	5,78	0,11
ПКМ1/О стр167 с1 с62011	Картофель отварной	200 г.	3,86	5,6	29,16	185,33	0,16	8,0	0,06	0,2	24,5	104,0	40,0	1,68
ПКМ4/О стр177 с2 с62011	Компот из кураги и яблок	200 г.	0,30	0,00	8,40	71,00	0,00	50,08	0,00	0,00	7,44	19,00	7,00	0,18
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,04	23,95	95,31	678,10	0,43	69,30	0,95	4,72	160,41	425,87	111,77	4,48
21 день														
ПКМ31/Л стр 81 с1 с62011	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным	100 г.	1,0	4,83	6,47	76,67	0,07	4,82	0	0	21,08	0	0	0,77
ПКМ23/8 стр79 с2 с62011	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	100/80 г.	11,52	13,4	8,56	233,24	0,08	0,2	0,02	1,2	75,4	202,0	26,0	2,6
ПКМ433 стр251 с1 с62011	Макаронные изделия отварные	200 г.	7,07	5,07	43,2	250,0	0,08	0,02	0,0	1,06	17,09	47,6	10,8	0,99
ГТКМ81 стр200 с62003	Напиток с витаминами "ВитаЛайтНК"	200 г.	0,0	0,0	8,5	35,0	0,4	28,0	0,17	3,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,52	23,84	99,99	710,66	0,71	33,04	0,19	5,89	128,32	308,60	52,75	5,67

КОПИЯ ВЕРНА  
ИП УПОРОВ О.Г.



22 день														
№14/1 стр47 ч1 об2011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100 г.	0,70	6,10	13,00	102,00	0,03	9,10	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
ПК№2/8 стр75 ч2 об2011	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	100/70 г.	13,8	10,4	7,9	239,0	0,08	1,82	0,12	0,68	95,8	187,0	25,5	2,54
ПК№3/3 ч1 стр71 об2011	Картофельное пюре	200 г.	4,13	5,6	27,47	180,0	0,16	14,32	0,06	0,2	49,49	114,0	38,0	1,45
ТК№6/10стр141ч2об2011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,5	0,0	18,3	72,0	0,01	50,16	0,0	0	14,48	19,0	7,0	0,32
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,06	22,64	99,93	708,75	0,36	75,40	0,18	5,71	192,52	412,00	99,45	6,12
23 день														
ПК№15/1 стр49 ч1 об2011	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100 г.	1,00	9,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	5,00	13,00	24,00	18,00	0,80
ТК№3/7 стр119 ч2 об2011	Рагу из мяса кур	200 г.	18,8	13,8	39,2	354,0	0,14	9,05	0,02	3,54	53,54	158,86	44,57	2,46
ТК№15/10 ч2 стр139 2011	Напиток из шиповника	200 г.	0,2	0,1	16,7	65,0	0,01	89,0	0,0	0,0	4,09	3,0	3,0	0,21
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,93	23,64	92,66	644,75	0,27	114,55	0,02	8,87	85,38	244,86	81,52	4,78
24 день														
ТК№55 стр42 об2013	Салат из свеклы с сыром	100 г.	0,8	0,36	7,1	208,0	0,02	5,5	0,01	4,5	89,0	82,0	19,0	1,2
ТК№102 стр69 об2013	Колбаса отварная	100 г.	7,28	13,14	0,24	153,20	0,26	0,00	0,00	0,36	37,20	178,80	21,60	1,92
Доп.раск. № 50	Каша гречневая рассыпчатая	200 г.	11,40	9,76	40,27	137,40	0,28	0,00	0,05	0,82	19,00	270,20	180,40	6,06
ТК№7/10 стр143 ч2об2011	Компот из кураги и шиповника	200 г.	0,4	0,1	18,1	71,0	0,01	70,08	0,0	0,0	10,08	19,0	7,0	0,31
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,81	23,90	98,97	685,35	0,65	75,58	0,06	6,01	170,03	609,00	243,95	10,80
ВСЕГО за 24 ДНЯ:			559,62	568,93	2302,73	16756,57	10,08	1155,26	13,14	131,68	3647,03	10047,54	2666,49	154,69
ВСЕГО в среднем за 1 ДЕНЬ:			23,32	23,71	95,95	698,19	0,42	48,14	0,55	5,49	151,96	418,65	111,10	6,45
ВСЕГО по норме согласно			21-24	22-24	91-100	644-712	0,33-0,37	16,6-18,4	0,21-0,24	2,9-3,2	285-315	428-472	71-79	4-4,5

КОПИЯ ВЕРНА  
ИП УПОРОВ О.Г.

Упоров  
Генеральный директор



Примерное двадцатичетырехдневное меню для учащихся 7-11 лет с ограниченными возможностями здоровья

КОПИЯ

Сезон: осенне-зимне-весенний

Номер по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>														
ТК0657 стр12 от2013	Салат из свеклы с сыром	60 г.	1,68	7,26	4,26	88,80	0,01	3,30	0,01	2,70	53,40	49,20	11,40	0,72
№130 стр71 от2006	Борщ со свежей капустой с курой со сметаной	200/25/5	3,72	5,78	21,66	112,20	0,00	8,64	270,4	0,56	33,44	53,86	24,06	0,72
ТК262/6 стр137 от от2006	Омлет запеченный или паровой	200 г.	13,00	11,25	33,50	327,50	0,10	0,28	0,40	0,92	137,90	307,70	24,62	3,38
ТК2612/10стр133 от от2011	Чай с молоком	200 г.	1,40	1,40	11,20	61,00	0,01	0,26	0,01	0,00	53,06	93,00	15,00	0,07
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>			23,73	26,23	103,88	705,25	0,20	12,48	270,82	4,51	292,55	562,76	91,03	6,20
<b>2 день</b>														
ТК0627/1 стр73 от от2011	Салат из отварного картофеля, кукурузы и речного лука	60 г.	1,10	4,10	7,30	72,00	0,03	6,96	0,00	1,86	10,38	51,60	20,40	0,47
Доп расч.№14	Суп крестьянский с курой с геркулесом со сметаной	200/25/5	6,72	4,2	18,26	192,8	0,00	6,4	0,00	0,00	25,68	160,0	19,92	0,56
Доп расч. № 88	Кура (филе) тушеная в сметанном соусе	80/50 г.	9,10	12,55	4,10	167,00	0,02	2,30	0,03	0,50	34,00	90,00	16,00	1,00
ТК0643/3 стр251 от от2011	Макaronные изделия отварные	150 г.	5,30	3,80	32,40	188,00	0,06	0,00	0,00	0,80	12,82	35,70	8,10	0,74
ТК064/10 стр137 от от2011	Компот из кураги и изюма	200 г.	0,30	0,00	8,40	71,00	0,00	50,08	0,00	0,00	7,44	19,00	7,00	0,18
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>			26,45	25,19	103,72	806,55	0,19	65,74	0,03	3,49	105,07	415,30	87,37	4,26
<b>3 день</b>														
№61 стр25 от2006	Салат из свежих помидор со сладким перцем	60 г.	0,15	4,02	10,68	118,55	0,0	22,55	0	0	14,36	56,78	18,37	0,84
Доп расч.№21	Суп картофельный с рыбой (филе)	200/25 г.	5,94	3,81	26,00	124,80	0,13	8,69	30,00	0,00	34,23	141,55	40,30	1,27
ТК063/8 стр19 от от2011	Мясо говядины, тушеное с овощами	200 г.	15,70	15,70	26,80	305,00	0,14	10,60	0,17	0,31	26,10	50,30	21,40	2,77
ТК0615/10 от стр159 от2011	Напиток из шиповника	200 г.	0,20	0,10	16,70	65,00	0,01	89,00	0,00	0,00	4,09	3,00	3,00	0,21
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>			25,92	24,17	113,44	729,10	0,36	130,84	30,17	0,64	93,53	310,63	99,02	6,40
<b>4 день</b>														
№58 стр24 от2006	Салат из свежих помидор с зеленым луком и растительным маслом	60 г.	0,60	9,01	2,81	65,10	0,00	13,53	0,00	0,00	8,62	34,07	11,02	0,50
№228 стр96 от2006	Солонка домашняя	200/5 г.	6,67	7,25	22,98	152,5	0,09	2,38	0,04	0,8	30,0	120,5	19,75	1,92
ТК0611/7 стр23 от от2011	Тефтели рыбные в соусе	80/50 г.	11,10	6,00	10,70	142,00	0,07	0,60	0,01	3,38	45,25	162,50	32,50	0,62
ТК063/3 от стр171 от2011	Картофельное пюре	100 г.	2,24	2,60	12,52	90,00	0,08	5,91	0,03	0,10	43,20	57,00	19,00	0,68
ТК068/3 стр181 от от2011	Капуста тушеная	50 г.	1,17	0,97	4,53	51,30	0,02	11,13	0,02	0,35	31,10	27,50	12,00	0,42
ТК 0607 стр356 от2013	Компот из свежих плодов (яблока)	200 г.	0,50	0,20	23,10	146,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>			26,21	26,57	109,90	762,65	0,36	37,85	0,10	5,16	194,92	476,57	124,22	6,55

КОПИЯ ВЕРНА  
КП УПОРОВ О.Г.



## 5 день

ТКМ632/1 стр63 ч1 с62011	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60 г.	1,80	6,70	6,10	92,00	0,05	3,86	0,00	0,00	13,78	0,00	0,00	0,57
Доп. раск. № 12	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой	200/25 г.	4,2	4,1	21,4	151,0	0,08	13,16	0,0	0,0	67,10	0,0	0,0	1,2
№6608 стр276 с62006	Шницель рубленый из говядины	80 г.	10,24	7,00	11,44	228,80	0,07	0,00	0,03	0,40	31,20	148,00	20,80	2,24
ТТКС636 стр108 с62003	Рис приущенный с овощами	150 г.	3,80	5,79	18,12	118,50	0,03	1,46	0,04	0,32	6,45	73,35	25,05	0,66
Д/Р 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			24,07	24,13	105,32	766,05	0,31	18,48	0,07	1,05	144,28	283,35	62,80	6,28

## 6 день

ТКМ614/1 стр47 ч1 с62011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60 г.	0,40	5,90	1,40	60,00	0,02	5,47	0,00	2,70	13,66	19,80	7,80	0,34
Доп. раск. № 18	Щи из свежей капусты с курой со сметаной	200/25/5	5,60	3,44	26,40	160,20	0,00	13,60	231,22	0,22	40,90	50,35	21,40	0,70
ТКМ609 стр51 ч2 с62011	Печень, по-строгановски	80 г.	10,10	10,15	2,10	159,00	0,00	7,30	0,30	0,00	21,60	330,00	24,00	3,40
ТКМ613 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	150 г.	3,10	4,20	20,60	135,00	0,12	10,74	0,05	0,15	37,12	85,50	28,50	1,09
ТК №807 стр356 с62013	Компот из свежих плодов (яблоки)	200 г.	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,63	24,43	106,86	725,95	0,24	41,41	231,57	3,60	150,03	560,65	111,65	7,94

## 7 день

№14/1 стр47 ч1 с62011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60 г.	0,40	5,90	1,40	60,00	0,02	5,47	0,00	2,70	13,66	19,80	7,80	0,34
Доп. раск. 31	Рассольник с курой со сметаной	200/25/5	6,92	5,94	32,16	198,40	0,10	10,50	0,00	0,00	32,00	193,00	25,90	0,90
ТКМ614/8 стр53 ч2 с62011	Гуляш из мяса говядины	80 г.	8,92	6,56	3,76	176,00	0,04	0,36	0,03	0,47	13,40	143,33	20,00	1,80
ТКМ613 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	150 г.	3,10	4,20	20,60	135,00	0,12	10,74	0,05	0,15	37,12	85,50	28,50	1,09
ТКМ613/10 стр153 ч2 с62011	Кофейный напиток с молоком	200 г.	3,00	2,90	13,40	89,00	0,03	0,52	0,02	0,00	105,86	90,00	14,00	0,11
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			26,27	26,04	113,58	774,15	0,39	27,59	0,10	3,65	216,79	590,63	112,15	5,55

## 8 день

ТКМ619/3 стр57 с62011 ч1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60 г.	1,30	6,60	1,70	72,00	0,03	0,92	0,00	0,00	19,38	0,00	0,00	4,08
Доп. раск. № 11	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/15 г.	6,81	6,56	27,50	119,68	0,48	632,60	0,00	0,58	231,50	243,50	319,30	6,09
ТКМ667 стр13 ч2 с62011	Рыба (горбуша), запеченная в молочном соусе	80/60 г.	9,70	3,64	6,72	119,00	0,07	0,21	0,09	0,67	96,91	140,61	29,20	0,67
ТКМ645/3 стр257 ч1 с62011	Рис отварной	150 г.	3,70	3,40	37,10	197,00	0,04	0,00	0,04	0,29	8,61	70,80	22,80	0,55
ТТКС662 стр202 с62003	Кисель с витаминами "Киселек детский Валетек+"	200 г.	0,00	5,00	4,00	95,00	0,30	20,10	0,13	2,35	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			25,44	25,74	110,28	718,43	1,00	653,83	0,26	4,22	371,15	513,91	387,25	12,70

## 9 день

ТКМ615/1 стр49 ч1 с62011	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60 г.	0,60	6,00	2,10	65,00	0,03	13,48	0,00	3,06	8,63	13,20	9,00	0,49
№218 стр62 с62006	Суп-лапша домашняя с курой	200/25 г.	6,00	6,70	21,24	185,00	0,30	0,48	20,00	0,83	12,83	487,50	95,00	0,43
ТКМ637/8 стр101 ч2 с62011	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	185 г.	15,39	13,31	43,20	367,84	0,17	12,96	0,06	0,72	24,57	261,90	50,40	2,80
ТТКС661 стр200 с62003	Напиток с витаминами "ВитаЛайтНК"	200 г.	0,00	0,00	8,50	35,00	0,40	28,00	0,17	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			25,92	26,55	108,30	768,59	0,98	54,92	20,23	8,24	60,78	821,60	170,35	5,03

КОПИЯ ВЕРНА  
ИП УПОРОВ О.Г.



## 10 день

№141 стр17 от 06/2011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60 г.	0,40	5,90	10,40	60,00	0,02	5,47	0,00	2,70	13,66	19,80	7,80	0,34
Доп раск № 18	Щи из свежей капусты с курой со сметаной	200/25/5	5,60	3,44	26,40	160,20	0,00	13,60	231,22	0,22	40,90	50,35	21,40	0,70
№617 стр203 от2006	Куря отварная	80 г.	6,57	6,28	0,57	242,80	0,06	4,71	0,03	0,37	35,71	158,57	22,85	1,57
Доп раск № 30	Каша гречневая рассыпчатая	150 г.	8,55	7,84	35,08	103,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
ПКМ4010 стр137 от06/2011	Компот из кураги и изюма	200 г.	0,30	0,00	8,40	71,00	0,00	50,08	0,00	0,00	7,44	19,00	7,00	0,18
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			25,35	24,00	114,11	752,80	0,37	73,86	231,29	4,44	126,71	509,37	210,30	8,65

## 11 день

ПКМ175 стр124 от2011	Кукуруза консервированная	60 г.	5,52	3,48	8,2	156,4	0,12	0,0	0,01	0,44	16,4	121,6	39,6	1,88
Доп раск №10	Суп картофельный с горохом с курой	200/25 г.	4,40	5,78	30,76	116,80	0,20	5,70	224,00	0,28	35,50	138,55	37,52	1,80
ПКМ102 стр69 от2011	Колбаса отварная	80 г.	6,90	12,70	0,20	131,00	0,22	0,00	0,00	0,30	31,00	149,00	18,00	1,60
ПКМ313 от стр171 от2011	Картофельное пюре	150 г.	3,10	4,20	20,60	135,00	0,12	10,74	0,05	0,15	37,12	85,50	28,50	1,09
ПКМ610 стр141 от2011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,50	0,00	18,30	72,00	0,01	50,16	0,00	0,0	14,48	19,00	7,00	0,32
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			24,35	26,70	111,32	726,95	0,75	66,60	224,06	1,50	149,25	572,65	146,57	8,00

## 12 день

ПКМ141 стр67 от 06/2011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60 г.	0,40	5,90	1,40	60,00	0,02	5,47	0,00	2,70	13,66	19,80	7,80	0,34
Доп раск 31	Рассолыник с курой со сметаной	200/25/5	6,92	5,94	32,16	198,40	0,10	10,50	0,00	0,00	32,00	193,00	25,90	0,90
ПКМ218 стр71 от 06/2011	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	80/60 г.	11,52	9,92	7,24	218,60	0,08	1,50	0,10	0,56	78,90	154,00	21,00	2,08
ПКМ313 от стр171 от2011	Картофельное пюре	150 г.	3,10	4,20	20,60	135,00	0,12	10,74	0,05	0,15	37,12	85,50	28,50	1,09
ПКМ10 стр141 от06/2011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,50	0,00	18,30	72,00	0,01	50,16	0,00	0,0	14,48	19,00	7,00	0,32
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			26,37	26,50	112,96	799,75	0,41	78,37	0,15	3,74	190,91	530,30	106,15	6,04

## 13 день

ПКМ151 стр49 от 06/2011	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60 г.	0,60	6,00	2,10	65,00	0,03	13,48	0,00	3,06	8,63	13,20	9,00	0,49
№228 стр66 от2006	Солянка домашняя	200/5 г.	6,67	7,25	22,98	152,5	0,09	2,38	0,04	0,8	30,0	120,5	19,75	1,92
ПКМ30 стр119 от 06/2011	Рагу из мяса кур	180 г.	13,78	12,63	28,29	319,00	0,11	5,12	0,02	3,19	31,78	142,97	40,10	2,00
ПКМ1510 от2 стр159 2011	Напиток из шиповника	200 г.	0,20	0,10	16,70	65,00	0,01	89,00	0,00	0,00	4,09	3,00	3,00	0,21
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			25,18	26,52	103,33	717,25	0,32	109,98	0,06	7,38	89,25	338,67	87,80	5,93

## 14 день

ПКМ55 стр42 от2011	Салат из свеклы с сыром	60 г.	0,68	0,26	1,36	188,8	0,01	3,3	0,006	2,7	53,4	49,2	11,4	0,72
Доп раск №10	Суп картофельный с горохом с курой	200/25 г.	4,40	5,78	30,76	156,80	0,20	5,70	224,00	0,28	35,50	138,55	37,52	1,80
ПКМ102 стр69 от2011	Колбаса отварная	80 г.	6,90	12,70	0,20	131,00	0,22	0,00	0,00	0,30	31,00	149,00	18,00	1,60
Доп раск № 30	Каша гречневая рассыпчатая	150 г.	8,55	7,84	35,08	103,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
ПКМ710 стр143 от06/2011	Компот из кураги и шиповника	200 г.	0,40	0,10	18,10	71,00	0,01	70,08	0,00	0,00	10,08	19,00	7,00	0,31
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			24,86	27,22	118,76	766,40	0,73	79,08	224,05	4,23	158,98	617,40	225,17	10,29

КОПИЯ ВЕРНА  
ИП УПОРОВ О.Г.



15 день

ТКМ73 стр31 об2013	Салат картофельный с кукурузой и морковью с растительным маслом	60 г.	1,86	4,14	3,14	62,2	0,05	6,12	0,0	1,86	12	51,6	20,4	0,78
№170 стр71 об2006	Борщ со свежей капустой с курой со сметаной	200/25/5	3,72	5,78	21,66	112,20	0,00	8,64	270,4	0,56	33,44	53,86	24,06	0,72
ТКМ69 стр133 об2011	Бигочки (котлеты) из мяса кур	80 г.	9,42	8,62	10,32	113,75	0,08	0,38	0,04	0,43	42,40	94,29	18,57	1,44
ТКМ63 стр171 об2011	Соус сметанный	50 г.	0,59	3,65	2,09	43,90	0,01	0,02	0,03	0,10	12,87	24,70	2,40	0,07
ТКМ45 стр252 об2011	Рис отварной	150 г.	3,70	3,40	37,10	197,00	0,04	0,00	0,04	0,29	8,61	70,80	22,80	0,55
ТКМ512 стр319 об2013	Компот из кураги	200 г.	0,30	0,00	1,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржанно-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>			23,52	26,13	108,67	725,80	0,26	15,96	270,51	3,57	134,07	360,25	107,18	5,47

16 день

ТКМ107 стр71 об2013	Огурец консервированный	60 г.	0,48	7,06	1,02	70,80	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
Док.расч. №12	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой	200/25 г.	4,2	4,1	21,4	151,0	0,08	13,16	0,0	0,0	67,10	0,0	0,0	1,2
ТКМ97 стр19 об2011	Котлеты (бигочки) рыбные	80 г.	11,00	8,60	6,40	84,00	0,07	0,51	0,02	0,80	47,31	128,00	18,40	0,62
ТКМ33 стр171 об2011	Картофельное пюре	100 г.	2,24	2,60	12,52	90,00	0,08	5,91	0,03	0,10	43,20	57,00	19,00	0,68
ТКМ63 стр181 об2011	Капуста тушеная	50 г.	1,17	0,97	4,53	51,30	0,02	11,13	0,02	0,35	31,10	27,50	12,00	0,42
ТКМ507 стр356 об2013	Компот из свежих плодов (яблоки)	200 г.	0,50	0,20	23,10	146,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржанно-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>			23,52	24,07	102,23	708,85	0,36	38,01	0,07	1,84	239,26	301,90	87,75	5,69

17 день

ТКМ6 стр48 об2003	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	60 г.	0,49	4,00	2,06	91,20	0,03	8,46	0,00	1,56	10,20	19,20	9,60	0,42
Док.расч.№2	Суп картофельный с рыбой (филе)	200/25 г.	5,94	3,81	26,00	124,80	0,13	8,69	30,00	0,00	34,23	141,55	40,30	1,27
ТКМ88 стр49 об2011	Бефстроганов из отварного мяса говядины	80 г.	7,00	2,90	5,90	192,00	0,05	0,87	0,01	0,37	62,48	126,40	15,47	1,75
Док.расч.№50	Каша гречневая рассыпчатая	150 г.	8,55	7,84	35,08	103,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
ТКМ82 стр203 об2003	Кисель с витаминами "Киселек детский Вэлестек+"	200 г.	0,00	5,00	4,00	95,00	0,30	20,10	0,13	2,35	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржанно-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>			25,91	24,09	106,30	721,80	0,80	38,12	30,18	5,23	135,91	548,80	216,62	9,30

18 день

ТКМ117 стр21 об2011	Горошек зеленый	60 г.	0,84	2,24	3,86	43,2	0,06	5,88	0,05	0,12	12,46	37,2	12,6	0,42
№218 стр92 об2006	Суп-лапша домашняя с курой	200/25 г.	6,00	6,70	21,24	185,00	0,30	0,48	20,00	0,83	12,83	487,50	95,00	0,43
№476 стр206 об2006	Рыба (филе) припущенная	80 г.	10,72	10,76	9,48	148,20	0,06	0,96	0,02	3,12	36,80	116,00	17,60	0,40
ТКМ104 стр161 об2011	Соус молочный	50 г.	0,99	2,91	3,30	43,25	0,01	0,13	0,02	0,06	31,27	24,50	3,85	0,07
ТКМ113 стр167 об2011	Картофель отварной	150 г.	2,90	4,20	21,90	139,00	0,13	6,00	0,05	0,15	18,38	78,00	30,00	1,25
ТКМ410 стр137 об2011	Компот из кураги и изюма	200 г.	0,30	0,00	8,40	71,00	0,00	50,08	0,00	0,00	7,44	19,00	7,00	0,18
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржанно-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>			25,68	27,35	101,44	745,40	0,64	63,53	20,14	4,61	133,93	821,20	182,00	4,06

19 день

ТКМ211 стр81 об2011	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	60 г.	0,90	4,10	5,80	64,00	0,04	2,89	0,00	0,00	12,65	0,00	0,00	0,46
Док.расч.№28	Суп картофельный протертый с гречкой	200/15 г.	4,16	4,12	23,20	146,40	0,10	7,80	0,05	0,34	65,60	73,95	64,06	0,70
ТКМ238 стр79 об2011	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	80/60 г.	9,86	12,38	7,94	211,76	0,04	0,14	0,10	0,84	52,76	141,40	18,20	1,82
ТКМ433 стр251 об2011	Макаронные изделия отварные	150 г.	5,30	3,80	32,40	188,00	0,06	0,00	0,00	0,80	12,82	35,70	8,10	0,74
ТКМ881 стр200 об2003	Напиток с витаминами "ВиталйтГНК"	200 г.	0,00	0,00	8,50	35,00	0,40	28,00	0,17	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржанно-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>			24,15	24,94	111,10	760,91	0,72	34,26	0,12	5,61	158,58	310,05	106,31	5,03

КОПИЯ ВЕРНА  
ИД УПОРОВ О.Г.



20 день														
ТКМ221 стр61 ч1 с62011	Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом	60 г.	0,8	5,0	3,3	80,0	0,01	1,14	0,0	0,0	19,58	0,0	0,0	2,16
Доп.рек.№127	Суп молочный с макаронными изделиями	200 г.	4,52	4,72	16,85	128,80	0,00	0,50	89,50	0,48	110,70	255,60	36,55	0,30
ТКМ118 стр33 ч2 с62011	Пилов из отварного мяса говядины	200 г.	14,86	14,58	41,65	384,00	0,07	0,96	0,05	0,64	23,00	181,60	42,40	2,19
ТКМ110 стр15 ч1 с62011	Чай с сахаром и лимоном	200 г.	0,10	0,00	9,20	36,00	0,00	0,80	0,00	0,00	2,02	4,00	2,00	0,05
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			24,21	24,84	104,26	744,55	0,16	3,40	89,55	1,45	170,05	500,20	96,90	6,01
21 день														
ТКМ131 стр49 ч1 с62011	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60 г.	0,60	6,00	2,10	65,00	0,03	13,48	0,00	3,06	8,63	13,20	9,00	0,49
Доп.рек.№10	Суп картофельный с горохом с курицей	200/25 г.	4,40	5,78	30,76	156,80	0,20	5,70	224,00	0,28	35,50	138,55	37,52	1,80
ТКМ97 стр19 ч2 с62011	Котлеты (биточки) рыбные	80 г.	11,00	8,60	6,40	84,00	0,07	0,51	0,02	0,80	47,31	128,00	18,40	0,62
ТКМ23 стр169 ч1 с62011	Картофель в молоке	150 г.	3,40	3,90	28,80	225,00	0,13	8,86	0,02	2,25	64,80	112,50	33,00	1,02
ТКМ610 стр141 ч2 с62011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,50	0,00	18,30	72,00	0,01	50,16	0,00	0	14,48	19,00	7,00	0,32
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,83	24,82	119,62	718,55	0,52	78,71	224,04	6,72	185,47	470,25	120,87	5,56
22 день														
№203 стр71 ч1 с62011	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	60 г.	0,8	5,0	11,5	93,0	0,01	1,12	0,3	2,55	21,07	82,37	14,4	0,8
Доп.рек.№11	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/15 г.	6,81	6,56	27,50	119,68	0,48	632,60	0,00	0,58	231,50	243,50	319,30	6,09
ТКМ94 стр164 с62003	Котлеты витаминные	85 г.	9,96	11,56	2,33	183,35	0,05	0,68	0,06	0,45	35,13	85,00	13,60	1,02
ТКМ33 стр251 ч1 с62011	Макаронные изделия отварные	150 г.	5,30	3,80	32,40	188,00	0,06	0,00	0,00	0,80	12,82	35,70	8,10	0,74
ТКМ81 стр200 с62003	Напиток с витаминами "ВитаЛайтНК"	200 г.	0,00	0,00	8,50	35,00	0,40	28,00	0,17	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			26,80	27,46	115,49	734,78	1,08	662,40	0,53	8,01	315,27	505,57	371,35	9,96
23 день														
ТКМ131 стр45 ч1 с62011	Салат из притушенной моркови и яблок с растительным маслом	60 г.	0,70	4,00	6,10	62,00	0,03	1,82	0,00	0,00	14,33	0,00	0,00	0,55
Доп.рек.№28	Суп картофельный протертый с гречками	200/15 г.	4,16	4,12	23,20	146,40	0,10	7,80	0,05	0,34	65,60	73,95	64,06	0,70
ТКМ95 стр113 ч1 с62011	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180 г.	15,01	16,45	33,46	376,90	0,08	0,65	0,21	0,76	303,10	412,70	48,20	0,81
ДР 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,90	25,11	111,02	761,05	0,29	10,27	0,26	1,43	408,78	548,65	129,21	3,67
24 день														
ТКМ231 стр65 ч1 с62011	Салат из отварной свеклы с соевыми огурцами и растительным маслом	60 г.	0,70	4,90	4,60	61,00	0,00	1,40	0,30	2,55	17,90	82,37	14,40	0,70
Доп.рек.№14	Суп крестьянский с курицей с геркулесом со сметаной	200/25/5 г.	6,72	4,2	18,26	192,8	0,00	6,4	0,00	0,00	25,68	160,0	19,92	0,56
ТКМ47 стр9 ч2 с62011	Рыба, тушеная с овощами	80/80 г.	11,90	9,86	6,48	172,67	0,10	1,88	0,01	4,80	54,22	232,00	44,57	1,12
ТКМ17 стр167 ч1 с62011	Картофель отварной	150 г.	2,90	4,20	21,90	139,00	0,13	6,00	0,05	0,15	18,38	78,00	30,00	1,25
ТКМ610 стр141 ч2 с62011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,50	0,00	18,30	72,00	0,01	50,16	0,00	0	14,48	19,00	7,00	0,32
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			26,65	23,70	102,80	753,22	0,32	65,84	0,36	7,83	145,41	630,37	131,84	5,26
ВСЕГО за 24 ДНЯ:			601,92	612,50	2618,69	17894,78	11,64	2466,30	1868,87	102,45	4370,93	12101,03	3571,86	159,83
ВСЕГО в среднем за 1 ДЕНЬ:			25,08	25,52	109,11	745,62	0,49	102,75	77,83	4,26	182,12	504,21	148,83	6,66
ВСЕГО по нормам согласно:			23,1	23,7	100,5	705-822,5	0,36	18,11	3,1	3,1	385	495-572,5	75-82,5	3,6-4,3

КОПИЯ ВЕРНА  
ИП УПОРОВ О.Г.



Примерное двадцатичетырехдневное меню для учащихся 11 лет и старше с ограниченными возможностями здоровья

Сезон: осенне-зимне-весенний

Номер по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>1 день</b>														
ТК0635 стр2 с62013	Салат из свеклы с сыром	100 г.	2,80	9,10	13,10	148,00	0,02	5,50	0,01	4,50	89,00	82,00	19,00	1,20
№178 стр71 с62006	Борщ со свежей капустой с курой со сметаной	250/50/8	6,20	7,90	27,70	165,00	0,00	10,80	338,00	0,70	41,80	67,32	30,08	0,90
ТК0626 стр337 с1 с62006	Омлет запеченный или паровой	200 г.	13,00	11,25	33,50	327,50	0,10	0,28	0,40	0,92	137,90	307,70	24,62	3,38
ТК0612/10 стр153 с2 с62011	Чай с молоком	200 г.	1,40	1,40	11,20	61,00	0,01	0,26	0,01	0,00	53,06	93,00	15,00	0,07
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			27,33	30,19	118,76	817,25	0,21	16,84	338,42	6,45	336,51	609,02	104,65	6,86
<b>2 день</b>														
ТК0627/1 стр73 с1 с62011	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука	100 г.	1,83	4,63	8,97	86,00	0,05	11,60	0,00	3,10	17,30	86,00	34,00	0,78
Доп.рек. №14	Суп крестьянский с курой с геркулесом со сметаной	250/50/9	6,93	5,25	22,82	246,00	0,00	8,00	0,00	0,00	32,10	200,00	24,90	0,70
Доп.рек. № 88	Кура (филе) тушеная в сметанном соусе	100/50 г.	10,85	13,75	6,15	188,00	0,03	3,45	0,04	0,75	51,00	135,00	24,00	1,50
ТК0643/3 стр251 с1 с62011	Макаронные изделия отварные	200 г.	7,07	5,07	43,20	250,00	0,08	0,02	0,00	1,06	17,09	47,60	10,80	0,99
ТК064/10 стр137 с2 с62011	Компот из кураги и яблок	200 г.	0,30	0,00	8,40	71,00	0,00	50,08	0,00	0,00	7,44	19,00	7,00	0,18
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			30,91	29,24	122,80	956,75	0,24	73,15	0,04	5,24	139,68	546,60	116,65	5,46
<b>3 день</b>														
№61 стр25 с62006	Салат из свежих помидор со сладким перцем	100 г.	1,18	7,02	14,68	163,50	0	22,55	0	0	14,36	56,78	18,37	0,84
Доп.рек.№21	Суп картофельный с рыбой (филе)	250/25 г.	7,42	4,76	35,50	171,50	0,13	8,69	30,00	0,00	34,23	141,55	40,30	1,27
ТК063/8 стр39 с2 с62011	Мясо говядины, тушенное с овощами	200 г.	15,70	15,70	26,80	305,00	0,14	10,60	0,17	0,31	26,10	50,30	21,40	2,77
ТК0613/10 с2 стр139 2011	Наштук из шницельника	200 г.	0,20	0,10	16,70	65,00	0,01	89,00	0,00	0,00	4,09	3,00	3,00	0,21
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			28,43	28,12	126,94	820,75	0,36	130,84	30,17	0,64	93,53	310,63	99,02	6,40
<b>4 день</b>														
№58 стр24 с62006	Салат из свежих помидор с зеленым луком и растительным маслом	100 г.	1,00	10,02	4,68	108,55	0,00	22,55	0,00	0,00	14,36	56,78	18,37	0,84
№228 стр96 с62006	Солянка домашняя	250/5 г.	7,50	7,31	23,73	190,63	0,11	2,97	0,05	1,00	37,50	150,63	24,68	2,40
ТК0611/7 стр23 с2 с62011	Тефтели рыбные в соусе	100/50 г.	14,10	9,00	13,70	202,00	0,07	0,60	0,01	3,38	45,25	162,50	32,50	0,62
ТК0633 с1 стр171 с62011	Картофельные пюре	125 г.	2,58	3,50	17,17	112,50	0,10	8,95	0,04	0,13	30,93	71,25	23,75	0,91
ТК068/3 стр181 с1 с62011	Капуста тушеная	75 г.	1,75	1,45	6,80	47,00	0,03	16,70	0,03	0,77	46,65	24,83	10,62	0,63
ТК №97 стр356 с62013	Компот из свежих плодов (яблоки)	200 г.	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			31,36	32,02	122,44	872,43	0,41	56,07	0,13	5,81	211,44	540,99	139,87	7,81

КОПИЯ ВЕРНА  
ИП УПОРОВ О.Р.

## 5 день

TK0632/1 стр83 ч1 с62011	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100 г.	2,01	7,19	7,19	103,64	0,08	6,45	0,00	0,00	23,01	0,00	0,00	0,95
Доп.раск. № 12	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой	250/50 г.	5,13	6,38	24,25	178,75	0,10	16,45	0,00	0,00	83,88	0,00	0,00	1,50
№068 стр276 с62006	Шницель рубленый из говядины	100 г.	12,80	8,50	14,30	238,60	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
TK0636 стр108 с62003	Рис припущенный с овощами	200 г.	3,06	7,72	25,82	194,00	0,04	1,94	0,05	0,42	8,60	97,80	33,40	0,88
ДР 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			29,03	30,33	119,82	890,74	0,39	24,84	0,09	1,25	180,24	344,80	76,35	7,74

## 6 день

№147 стр47 ч1 с62011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100 г.	0,70	6,10	13,00	102,00	0,03	9,10	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
Доп.раск. № 18	Щи из свежей капусты с курой со сметаной	250/50/8	6,98	4,70	33,22	185,00	0,05	13,93	0,00	0,00	43,50	0,00	0,00	0,72
TK0668 стр51 ч2 с62011	Печень по-строгановски	100 г.	14,18	10,80	2,89	170,00	0,29	8,50	8,04	5,40	23,00	316,00	18,00	6,70
TK0633 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	200 г.	4,13	5,60	27,47	180,00	0,16	14,32	0,06	0,20	49,49	114,00	38,00	1,45
TK №007 стр356 с62011	Компот из свежих плодов (яблоки)	200 г.	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			30,42	27,94	132,94	848,75	0,63	50,15	8,10	10,63	170,74	538,00	98,95	11,78

## 7 день

№147 стр47 ч1 с62011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100 г.	0,70	6,10	13,00	102,00	0,03	9,10	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
Доп.раск. № 31	Рассольник с курой со сметаной	250/50/8	7,40	7,43	33,20	223,00	0,10	10,50	0,00	0,00	32,00	193,00	25,90	0,90
TK06108 стр55 ч2 с62011	Гуляши из мяса говядины	100 г.	11,90	8,70	4,70	220,00	0,05	0,45	0,03	0,58	16,75	179,17	25,00	2,26
TK0633 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	200 г.	4,13	5,60	27,47	180,00	0,16	14,32	0,06	0,20	49,49	114,00	38,00	1,45
TK0613/10 стр155 ч2 с62011	Кофейный напиток с молоком	200 г.	3,00	2,90	13,40	89,00	0,03	0,52	0,02	0,00	105,86	90,00	14,00	0,11
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			31,06	31,27	125,03	929,75	0,45	34,89	0,11	5,61	236,85	668,17	131,85	6,53

## 8 день

TK06193 стр57 с62011 ч1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	100 г.	2,14	9,04	2,86	99,50	0,04	1,52	0,00	0,00	32,30	0,00	0,00	6,80
Доп.раск. № 11	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20 г.	7,66	6,83	31,13	149,60	0,48	632,60	0,00	0,58	231,50	243,50	319,30	6,09
TK0667 стр13 ч2 с62011	Рыба (горбуша), запеченная в молочном соусе	100/60 г.	12,80	4,16	7,68	136,00	0,08	0,24	0,10	0,77	110,75	160,70	33,39	0,77
TK06453 стр217 ч1 с62011	Рис отварной	200 г.	4,93	4,53	49,47	262,67	0,03	0,00	0,05	0,38	11,48	94,40	30,40	0,73
TK0602 стр201 с62003	Кисель с витаминами "Кисель детский Валетек+"	200 г.	0,00	5,00	4,00	95,00	0,30	20,10	0,13	2,35	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			31,46	30,10	128,40	858,52	1,01	654,46	0,28	4,41	400,78	557,60	399,04	15,70

## 9 день

TK0615/1 стр49 ч1 с62011	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100 г.	1,00	9,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	5,00	13,00	24,00	18,00	0,80
№218 стр92 с62006	Суп-лапша домашняя с курой	250/50 г.	7,33	7,44	23,92	197,50	0,03	0,48	0,00	0,00	12,83	0,00	0,00	0,43
TK06378 стр107 ч2 с62011	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	205 г.	18,88	13,68	48,00	397,60	0,19	14,40	0,07	0,80	27,30	291,00	56,00	3,11
TK0681 стр200 с62003	Напиток с витаминами "ВитаЛайтНК"	200 г.	0,00	0,00	8,50	35,00	0,40	28,00	0,17	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			31,14	30,86	117,18	855,85	0,74	59,38	0,24	9,43	67,88	374,00	89,95	5,65

КОПИЯ ВЕРНА  
ИП УПОРОВ О.Г.



## 10 день.

№141 стр47 ч1 с62011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100 г.	0,70	6,10	13,00	102,00	0,03	9,10	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
Доп.раск. № 18	Щи из свежей капусты с курой со сметаной	250/50/8	6,98	4,70	33,22	185,00	0,05	13,93	0,00	0,00	43,50	0,00	0,00	0,72
№637 стр203 с62006	Кури отварная	100 г.	7,58	7,54	* 0,69	291,43	0,07	5,66	0,03	0,69	42,85	190,29	27,43	1,89
Доп.раск. № 30	Каша гречневая рассычатая	200 г.	11,40	9,76	40,27	137,40	0,28	0,00	0,05	0,82	19,00	270,20	180,40	6,06
ТКМ64/10 стр137 с62011	Компот из кураги и айвома	200 г.	0,30	0,00	8,40	71,00	0,00	50,08	0,00	0,00	7,44	19,00	7,00	0,18
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			30,89	28,64	128,84	902,58	0,51	78,77	0,08	6,34	145,54	571,49	243,78	10,66

## 11 день.

ТКМ675 стр124 с62013	Кукуруза консервированная	100 г.	7,20	4,41	13,70	182,90	0,20	0,00	0,02	0,73	27,30	202,70	66,00	3,03
Доп.раск.№10	Суп картофельный с горохом с курой	250/50 г.	5,31	6,50	34,81	147,50	0,18	5,65	0,00	0,00	35,49	0,00	0,00	1,85
ТКМ6102 стр69 с62013	Колбаса отварная	100 г.	7,28	13,14	0,24	153,20	0,26	0,00	0,00	0,36	37,20	178,80	21,60	1,92
ТКМ63/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	200 г.	4,13	5,60	27,47	180,00	0,16	14,32	0,06	0,20	49,49	114,00	38,00	1,45
ТКМ6676стр141 с62011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,50	0,00	18,30	72,00	0,01	50,16	0,00	0	14,48	19,00	7,00	0,32
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			28,35	30,19	127,78	851,35	0,89	70,13	0,08	1,62	178,71	573,50	148,55	9,88

## 12 день.

№141 стр47 ч1 с62011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100 г.	0,70	6,10	13,00	102,00	0,03	9,10	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
Доп.раск.31	Рассольник с курой со сметаной	250/50/8	7,40	7,43	33,20	223,00	0,10	10,50	0,00	0,00	32,00	193,00	25,90	0,90
ТКМ6118 стр73 ч2 с62011	Гейфтели из мяса говядины в молочном соусе	100/70 г.	13,8	10,4	7,9	239,0	0,08	1,82	0,12	0,68	95,8	187,0	25,5	2,54
ТКМ63/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	200 г.	4,13	5,6	27,47	180,0	0,16	14,32	0,06	0,2	49,49	114,0	38,0	1,45
ТКМ6676стр141 с62011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,5	0,0	18,3	72,0	0,01	50,16	0,0	0	14,48	19,0	7,0	0,32
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			30,46	30,07	133,13	931,75	0,46	85,90	0,18	5,71	224,52	605,00	125,35	7,02

## 13 день.

ТКМ615/1 стр49 ч1 с62011	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100 г.	1,00	9,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	5,00	13,00	24,00	18,00	0,80
№228 стр96 с62006	Салатка домашняя	250/5 г.	7,50	7,31	23,73	190,63	0,11	2,97	0,05	1,00	37,50	150,63	24,68	2,40
ТКМ63/0 стр119 ч2 с62011	Рагу из мяса кур	200 г.	18,8	13,8	39,2	354,0	* 0,14	9,05	0,02	3,54	53,54	158,86	44,57	2,46
ТКМ613/10 ч2 стр139 2011	Напиток из шиповника	200 г.	0,2	0,1	16,7	65,0	0,01	89,0	0,0	0,0	4,09	3,0	3,0	0,21
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			31,43	30,95	116,39	835,38	0,38	117,52	0,07	9,87	122,88	395,49	106,20	7,18

## 14 день.

ТКМ635 стр47 с62013	Салат из свеклы с сыром	100 г.	0,8	0,36	7,1	208,0	0,02	5,5	0,01	4,5	89,0	82,0	19,0	1,2
Доп.раск.№10	Суп картофельный с горохом с курой	250/50 г.	5,31	6,50	34,81	197,50	0,18	5,65	0,00	0,00	35,49	0,00	0,00	1,85
ТКМ6102 стр69 с62013	Колбаса отварная	100 г.	7,28	13,14	0,24	153,20	0,26	0,00	0,00	0,36	37,20	178,80	21,60	1,92
Доп.раск. № 30	Каша гречневая рассычатая	200 г.	11,40	9,76	40,27	137,40	0,28	0,00	0,05	0,82	19,00	270,20	180,40	6,06
ТКМ67/10 стр143 с62011	Компот из кураги и шиповника	200 г.	0,4	0,1	18,1	71,0	0,01	70,08	0,0	0,0	10,08	19,0	7,0	0,31
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			29,12	30,40	133,78	882,85	0,83	81,23	0,06	6,01	205,52	609,00	243,95	12,65

КОПИЯ ВЕРНА  
ИП УПОРОВ О.Г.



## 15 день

TKN673 cnp31 c62013	Салат картофельный с кукурузой и морковью с растительным маслом	100 г.	2,10	4,90	3,54	162,00	0,09	10,20	0,00	3,10	20,00	86,00	34,00	1,30
№170 cnp71 c62006	Борщ со свежей капустой с курой со сметаной	250/50/8	6,20	7,90	27,70	165,00	0,00	10,80	338,00	0,70	41,80	67,32	30,08	0,90
TKN659 cnp123 c2 c62011	Биточки (котлеты) из мяса кур	100 г.	11,52	9,54	10,50	316,5	0,1	0,46	0,05	0,51	50,86	113,14	22,29	1,74
TKN661 cnp171 c62011	Соус сметанный	75 г.	0,89	4,47	2,13	65,85	0,01	0,02	0,05	0,16	19,31	37,05	3,6	0,1
TKN643 cnp257 c62011	Рис отварной	200 г.	4,93	4,53	49,47	262,67	0,03	0,00	0,05	0,38	11,48	94,4	30,4	0,73
TKN6512 cnp318 c62013	Компот из кураги	200 г.	0,30	0,00	1,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			29,87	31,88	127,70	1168,77	0,31	22,28	338,15	5,18	168,20	462,91	139,32	6,68

## 16 день

TKN6107 cnp71 c62013	Огурец консервированный	100 г.	0,80	8,10	2,70	103,00	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
Доп. раск. № 12	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой	250/50 г.	5,13	6,38	24,25	178,75	0,10	16,45	0,00	0,00	83,88	0,00	0,00	1,50
TKN697 cnp19 c2 c62011	Котлеты (биточки) рыбные	100 г.	13,72	10,00	8,80	155,00	0,08	0,64	0,02	1,00	59,14	160,00	23,00	0,78
TKN633 c1 cnp171 c62011	Картофельное пюре	125 г.	2,58	3,50	17,17	112,50	0,10	8,95	0,04	0,13	30,93	71,25	23,75	0,91
TKN683 cnp181 c1 c62011	Капуста тушеная	75 г.	1,75	1,45	6,80	67,00	0,03	16,70	0,03	0,77	46,65	24,83	10,62	0,63
TK N607 cnp356 c62013	Компот из свежих плодов (яблоки)	200 г.	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	14,00	1,10
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			28,41	30,17	116,08	828,00	0,43	52,04	0,09	2,53	280,35	355,08	101,32	6,83

## 17 день

TKN60 cnp18 c62003	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	100 г.	0,62	5,0	4,93	112,0	0,04	14,10	0,0	2,6	17,0	32,0	16,0	0,70
Доп. раск. № 11	Суп картофельный с рыбой (филе)	250/25 г.	7,42	4,76	35,50	171,50	0,13	8,69	30,00	0,00	34,23	141,55	40,30	1,27
TKN618 cnp19 c2 c62011	Бефстроганов из отварного мяса говядины	100 г.	8,04	3,64	8,84	240,0	0,06	1,1	0,01	0,47	78,1	158,0	19,33	2,18
Доп. раск. № 90	Каша гречневая рассыпчатая	200 г.	11,40	9,76	40,27	137,40	0,28	0,00	0,05	0,82	19,00	270,20	180,40	6,06
TKN682 cnp202 c62003	Кисель с витаминами "Кисслек детский Валетекс+"	200 г.	0,00	5,00	4,00	95,00	0,30	20,10	0,13	2,35	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			31,41	28,70	126,80	871,65	0,89	43,99	30,19	6,57	163,08	660,75	271,98	11,52

## 18 день

TKN611 cnp21 c1 c62011	Горошек зеленый	100 г.	1,07	2,74	6,45	72,14	0,1	9,82	0,84	0,2	20,81	62,12	21,04	0,7
№218 cnp22 c62006	Суп-лапша домашняя с курой	250/50 г.	7,33	7,44	23,92	197,50	0,03	0,48	0,00	0,00	12,83	0,00	0,00	0,43
№476 cnp206 c62006	Рыба (филе) припущенная	100 г.	12,4	11,2	13,1	169,0	0,07	1,2	0,02	3,9	46,0	145,0	22,0	0,5
TKN617 cnp161 c62011	Соус молочный	75 г.	1,48	3,87	4,94	64,88	0,02	0,2	0,03	0,09	46,91	36,75	5,78	0,11
TKN613 cnp167 c1 c62011	Картофель отварной	200 г.	3,86	5,6	29,16	185,33	0,16	8,0	0,06	0,2	24,5	104,0	40,0	1,68
TKN6410 cnp137 c62011	Компот из кураги и яблок	200 г.	0,30	0,00	8,40	71,00	0,00	50,08	0,00	0,00	7,44	19,00	7,00	0,18
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			30,37	31,39	119,23	875,60	0,46	69,78	0,95	4,72	173,24	425,87	111,77	4,91

## 19 день

TKN6311 cnp 81 c1 c62011	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным	100 г.	1,0	4,83	6,47	76,67	0,07	4,82	0	0	21,08	0	0	0,77
Доп. раск. № 28	Суп картофельный протертый с гречками	250/15 г.	5,20	5,15	29,00	183,00	0,10	7,80	0,05	0,34	65,60	73,95	64,06	0,70
TKN638 cnp29 c2 c62011	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	100/80 г.	11,52	13,4	8,56	233,24	0,08	0,2	0,02	1,2	75,4	202,0	26,0	2,6
TKN6433 cnp251 c62011	Макаронные изделия отварные	200 г.	7,07	5,07	43,2	250,0	0,08	0,02	0,0	1,06	17,09	47,6	10,8	0,99
TKN681 cnp209 c62003	Напиток с витаминами "ВитаЛайтНК"	200 г.	0,0	0,0	8,5	35,0	0,4	28,0	0,17	3,35	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			28,72	28,99	128,99	893,66	0,81	40,84	0,74	6,23	193,92	382,55	116,81	6,37

КОПИЯ ВЕРНА  
ИП УПОРОВ О.Г.

<b>20 день.</b>														
ТКМ22/1 стр63 в1 с62011	Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом	100 г.	1,80	8,50	7,30	109,00	0,01	1,14	0,00	0,00	19,58	0,00	0,00	2,16
Доп.рек.№27	Суп молочный с макаронными изделиями	250 г.	6,65	5,91	21,06	171,00	0,00	0,50	89,50	0,48	110,70	255,60	36,55	0,30
ТКМ23/8 стр63 в2 с62011	Плов из отварного мяса говядины	200 г.	14,86	14,58	41,65	384,00	0,07	0,96	0,05	0,64	23,00	181,60	42,40	2,19
ТКМ11/10 стр13 в1 с62011	Чай с сахаром и лимоном	200 г.	0,10	0,00	9,20	36,00	0,00	0,80	0,00	0,00	2,02	4,00	2,00	0,05
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			27,34	29,53	112,47	815,75	0,16	3,40	89,55	1,45	170,05	500,20	96,90	6,01
<b>21 день.</b>														
ТКМ15/1 стр19 в1 с62011	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100 г.	1,00	9,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	5,00	13,00	24,00	18,00	0,80
Доп.рек.№10	Суп картофельный с горохом с курой	250/50 г.	5,31	6,50	34,81	197,50	0,18	5,65	0,00	0,00	35,49	0,00	0,00	1,85
ТКМ6/7 стр19 в2 с62011	Котлеты (биточки) рыбные	100 г.	13,72	9,0	7,8	105,0	0,08	0,64	0,02	1,0	59,14	160,0	23,0	0,78
ТКМ23/3 стр169 в1 с62011	Картофель в молоке	200 г.	4,53	5,2	35,07	266,67	0,17	11,81	0,02	3,0	86,4	150,0	44,0	1,36
ТКМ6/10 стр141 в2 с62011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,5	0,0	18,3	72,0	0,01	50,16	0,0	0,0	14,48	19,0	7,0	0,32
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			28,99	30,44	132,74	866,92	0,56	84,76	0,04	9,33	223,26	412,00	107,95	6,42
<b>22 день.</b>														
ТКМ23/1 стр71 в1 с62011	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	100 г.	1,33	6,33	12,17	110,0	0,017	1,87	0,5	4,25	35,12	137,28	24,0	1,33
Доп.рек.№11	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20 г.	7,66	6,83	31,13	149,60	0,48	632,60	0,00	0,58	231,50	241,50	319,30	6,09
ТКМ6/4 стр164 в2 с62003	Колбаски Витаминные	110 г.	11,29	13,43	2,85	201,1	0,06	0,88	0,07	0,59	45,47	110,0	17,6	1,32
ТКМ23/3 стр251 в1 с62011	Макаронные изделия отварные	200 г.	7,07	5,07	43,2	250,0	0,08	0,02	0,0	1,06	17,09	47,6	10,8	0,99
ТКМ6/1 стр200 в2 с62003	Напиток с витаминами "ВитаЛайтНК"	200 г.	0,0	0,0	8,5	35,0	0,4	28,0	0,17	3,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			31,28	32,20	131,11	861,45	1,11	663,37	0,74	10,11	343,93	597,38	387,65	11,04
<b>23 день.</b>														
ТКМ23/1 стр83 в1 с62011	Салат из притушенной моркови и яблок с растительным маслом	100 г.	0,97	5,67	10,17	83,0	0,05	3,03	0,0	0,0	23,88	0,0	0,0	0,92
Доп.рек.№28	Суп картофельный протертый с гречкой	250/15 г.	5,20	5,15	29,00	183,00	0,10	7,80	0,05	0,34	65,60	73,95	64,06	0,70
ТКМ6/3 стр113 в1 с62011	Запеканка из творога со стуженным молоком	200 г.	18,95	17,65	41,06	447,5	0,09	0,85	0,22	0,8	364,5	456,5	55,0	0,85
ДР 111	Чай с сахаром	200 г.	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			29,15	29,01	128,49	889,25	0,32	11,68	0,27	1,47	479,73	592,45	136,01	4,08
<b>24 день.</b>														
ТКМ23/1 стр65 в1 с62011	Салат из отварной свеклы с соевыми огурцами и растительным маслом	100 г.	1,17	6,18	7,68	101,87	0,0	2,34	0,5	4,26	29,89	137,56	24,05	1,17
Доп.рек.№14	Суп крестьянский с курой с геркулесом со сметаной	250/50/9	6,93	5,25	22,82	246,00	0,00	8,00	0,00	0,00	32,10	200,00	24,90	0,70
ТКМ6/7 стр в2 с62011	Рыба, тушеная с овощами	100/100	14,38	10,44	8,1	203,33	0,12	2,34	0,014	6,0	67,78	290,0	55,71	1,4
ТКМ6/3 стр167 в1 с62011	Картофель отварной	200 г.	3,86	5,6	29,16	185,33	0,16	8,0	0,06	0,2	24,5	104,0	40,0	1,68
ТКМ6/10 стр141 в2 с62011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,5	0,0	18,3	72,0	0,01	50,16	0,0	0,0	14,48	19,0	7,0	0,32
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			30,77	28,01	119,32	924,28	0,37	70,84	0,57	10,79	183,50	809,56	187,61	6,58
ВСЕГО за 24 ДНЯ:			717,69	720,63	2997,16	21250,03	12,82	2597,15	838,84	187,40	5090,88	12343,04	2361,48	191,76
ВСЕГО в среднем за 1 ДЕНЬ:			29,90	30,03	124,88	885,42	0,53	108,23	334,26	7,39	207,95	514,31	98,40	7,99
ВСЕГО по норме согласно			27,31,5	27,8-32,2	134,05	949,53	0,42-0,77	108,23	334,26	7,39	207,95	514,31	98,40	7,99