

	Суп рисовый с куриным мясом ТК 204	7,18	2,94	11,76	102,26	200	6,18	3,30	14,56	113,00	250
	Каша гречневая рассыпчатая ТК 219	8,73	5,43	45,0	263,8	150	11,64	7,24	60,0	351,74	180
	Котлета мясная ТК 161	10,36	1,93	6,79	85,93	80	10,36	1,93	6,79	85,93	80
	Овощная нарезка из свеклы с раст. маслом ТК 23	1,43	5,09	9,50	75,35	100	1,43	5,09	9,50	75,35	100
	Хлеб ржаной ТК 378	3,04	0,36	19,88	90,4	40	4,56	0,54	29,82	135,6	60
	Кисель ТК 274	1,36	0	29,02	116,19	200	1,36	0	29,02	116,19	200
3 день	Завтрак										
	Каша ячневая молочная ТК 115	7,23	6,67	39,54	246,87	200	7,23	6,67	39,54	246,87	200
	Яйцо отварное ТК 139	5,08	4,60	0,28	62,80	1	5,08	4,60	0,28	62,80	1
	Хлеб пшеничный ТК 379	1,27	11,30	7,70	137,50	30	1,27	11,30	7,70	137,50	30
	Чай с сахаром ТК 297	-	-	11,28	45,12	200	-	-	11,28	45,12	200
	Обед										
	Суп перловый с куриным мясом ТК 201	4,79	6,03	12,42	118,62	200	5,99	7,54	15,35	148,28	250
	Макаронны отварные ТК 125	2,62	3,23	13,45	87,16	150	3,93	4,85	20,18	130,74	200
	Колбаса вареная ТК 363	10,36	1,93	6,79	85,93	80	10,36	1,93	6,79	85,93	80
	Компот из свежих фруктов ТК 278	0,56	0	27,89	113,79	200	0,56	0	27,89	113,79	200
Хлеб ржаной ТК 378	3,04	0,36	19,88	90,4	40	4,56	0,54	29,82	135,6	60	
4 день	Завтрак										
	Каша пшённая жид. мол. ТК 112	6,04	7,27	34,29	227,16	200	6,04	7,27	34,29	227,16	200
	Хлеб пшеничный ТК 379	1,27	11,30	7,70	137,50	30	1,27	11,30	7,70	137,50	30
	Сыр порционный ТК 366	4,8	6,2	-	76,4	10	5,57	7,1	-	87,4	12
	Чай с сахаром и лимоном ТК 297	-	-	11,28	45,12	200	-	-	11,28	45,12	200
	Обед										
	Щи из свежей капусты ТК 63	2,09	6,33	10,64	107,83	200	2,51	7,6	12,77	129,4	250
	Картофельное пюре ТК 241	3,19	6,06	23,29	170,45	150	4,26	8,08	31,06	213,94	200
	Рыба тушеная в том.соусе ТК 164	13,57	11,67	3,49	173,75	80	17,64	15,17	4,54	225,88	100
Компот из свежих фруктов	0,56	0	27,89	113,79	200	0,56	0	27,89	113,79	200	

	TK 278										
	Хлеб ржаной ТК 378	3,04	0,36	19,88	90,4	40	4,56	0,54	29,82	135,6	60
5 день	Завтрак										
	Каша рисовая молочная ТК 114	5,12	6,62	32,61	210,13	200	5,12	6,62	32,61	210,13	200
	Кисломолочный продукт(кефир, йогурт, ряженка) ТК 312					200					200
	Хлеб пшеничный ТК 379	1,27	11,30	7,70	137,50	30	1,70	15,10	10,26	183,6	40
	Обед										
	Суп гороховый на м/б ТК 44	2,34	3,89	13,61	98,79	250	2,34	3,89	13,61	98,79	250
	Капуста тушеная с мясом птицы ТК 235	14,29	11,71	9,73	201,0	200	19,7	15,0	13,65	269,0	250
	Компот из сухофруктов ТК 283	0,56	0	27,89	113,79	200	0,56	0	27,89	113,79	200
	Хлеб ржаной ТК 378	3,04	0,36	19,88	90,4	40	4,56	0,54	29,82	135,6	60
	2 недели 1 день	Завтрак									
Каша овсяная молочная ТК 109		11,64	18,04	3,04	121,08	150	13,39	20,75	3,49	254,24	200
Кисломолочный продукт(кефир, йогурт, ряженка) ТК 312						200					200
Хлеб пшеничный ТК 379		1,27	11,30	7,70	137,50	30	1,27	11,30	7,70	137,50	30
Обед											
Суп картофельный с макаронными изделиями ТК 47		2,31	7,74	15,43	140,59	200	2,77	9,28	18,52	168,71	250
Плов с мясом птицы ТК 8		37,2	45,33	41,05	747,09	200	37,2	45,33	41,05	747,09	200
Компот из свежих фруктов ТК 278		0,56	0	27,89	113,79	200	0,56	0	27,89	113,79	200
Нарезка из свежих огурцов ТК 16		1,43	5,09	9,50	75,35	70	1,72	6,11	11,4	90,42	100
Хлеб ржаной ТК 378		3,04	0,36	19,88	90,4	40	4,56	0,54	29,82	135,6	60
2 день	Завтрак										
	Каша пшеничная молочная ТК 108	7,44	8,07	35,28	243,92	200	7,44	8,07	35,28	243,92	200

	Яйцо отварное ТК 139	5,08	4,60	0,28	62,80	1	5,08	4,60	0,28	62,80	1
	Хлеб пшеничный ТК 379	1,27	11,30	7,70	137,50	30	1,70	15,10	10,26	183,6	40
	Чай с сахаром ТК 297	0	0	11,28	45,12	200	-	-	11,28	45,12	200
	Обед										
	Суп картофельный с мясными фрикадельками ТК 48	9,76	6,82	19,01	175,10	200/35	9,76	6,82	19,01	175,10	250/35
	Каша гречневая рассыпчатая ТК 219	8,73	5,43	45,0	263,8	150	11,64	7,24	60,0	351,74	180
	Тушеная печень ТК 192	23,32	28,95	4,70	370,15	110	23,32	28,95	4,70	370,15	110
	Компот из свежих фруктов ТК 278	0,56	0	27,89	113,79	200	0,56	0	27,89	113,79	200
Хлеб ржаной ТК 378	3,04	0,36	19,88	90,4	40	4,56	0,54	29,82	135,6	60	
3 день	Завтрак										
	Суп молочный с макаронами ТК 53	6,98	7,65	24,66	195,1	250	6,98	7,65	24,66	195,1	250
	Хлеб пшен.с маслом ТК 379,380	1,27	11,30	7,70	137,50	30	1,27	11,30	7,70	137,50	30
	Чай с молоком ТК 298	2,79	3,19	19,71	118,69	200	2,79	3,19	19,71	118,69	200
	Обед										
	Суп рыбный ТК 50	13,21	4,11	6,70	116,24	250	13,21	4,11	6,70	116,24	250
	Картофельное пюре ТК 241	3,19	6,06	23,29	170,45	150	4,26	8,08	31,06	213,94	200
	Птица тушеная с овощами ТК 212	15,7	9,4	3,3	169	100	15,7	9,4	3,3	169	100
Компот из свежих фруктов ТК 278	0,56	0	27,89	113,79	200	0,56	0	27,89	113,79	200	
Хлеб ржаной ТК 378	3,04	0,36	19,88	90,4	40	4,56	0,54	29,82	135,6	60	
4 день	Завтрак										
	Каша пшённая жид. мол.ТК 112	6,04	7,27	34,29	227,16	200	6,04	7,27	34,29	227,16	200
	Хлеб пшеничный ТК 379	1,27	11,30	7,70	137,50	30	1,70	15,10	10,26	183,6	40
	Кисломолочный продукт(кефир, йогурт, ряженка) ТК 312					200					200
	Обед										
Щи из свежей капусты ТК	2,09	6,33	10,64	107,83	200	2,51	7,6	12,77	129,4	250	

	63										
	Макароны отварные ТК 125	2,62	3,23	13,45	87,16	150	3,93	4,85	20,18	130,74	200
	Котлета мясная ТК 161	10,36	1,93	6,79	85,93	80	10,36	1,93	6,79	85,93	80
	Чай с лимоном и сахаром ТК 294	-	-	11,28	45,12	200	-	-	11,28	45,12	200
	Хлеб ржаной ТК 378	3,04	0,36	19,88	90,4	40	4,56	0,54	29,82	135,6	60
5 день	Завтрак										
	Каша гречневая молочная ТК 104	6,33	8,90	25,49	207,38	200	6,33	8,90	25,49	207,38	200
	Хлеб пшеничный 379	1,27	11,30	7,70	137,50	30	1,27	11,30	7,70	137,50	30
	Сыр порционный ТК 366	4,8	6,2	-	76,4	10	5,57	7,1	-	87,4	12
	Чай с сахаром ТК 297	0	0	11,28	45,12	200	-	-	11,28	45,12	200
	Обед										
	Рассольник ТК 42	1,93	6,34	10,05	104,16	200	2,32	7,61	12,06	124,99	250
	Картофельное пюре ТК 241	3,19	6,06	23,29	170,45	150	4,26	8,08	31,06	213,94	200
	Колбаса вареная ТК 363	10,36	1,93	6,79	85,93	80	10,36	1,93	6,79	85,93	80
	Компот из сухофруктов ТК 283	0,56	0	27,89	113,79	200	0,56	0	27,89	113,79	200
	Хлеб ржаной ТК 378	3,04	0,36	19,88	90,4	40	4,56	0,54	29,82	135,6	60

Составленное меню соответствует нормам потребности пищевых веществ и энергии согласно «Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, детских домов и детских оздоровительных учреждений» 2008 г.