



**Примерное 10-ти дневное меню завтраков и обедов
для учащихся МБОУ «СШ № 7», страдающих сахарным диабетом
на 2023 – 2024 учебный год
(сезон осенне-зимний)**

Сезон: зимне-весенний

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Количество ХЕ |
|------------------|--|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 12 |
| 1-й день | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| ТТК 7.1 (338М) | Фрукт свежий (яблоко) | 200 | 0,96 | 0,96 | 19,6 | 94 | 2 |
| ТТК 1.1.1 | Каша овсяная молочная с черносливом и маслом сливочным | 180 | 4,51 | 6,88 | 18,92 | 155,62 | 1,9 |
| 376М (б/с) | Чай без сахара | 200 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 2,8 | 0 |
| Итого | | 580 | 5,87 | 7,94 | 38,6 | 252,42 | 3,9 |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| ТТК 2.1 | Бутерброд с сыром Российским (хлеб пшеничный) | 20/30 | 6,93 | 6,8 | 15,42 | 150,6 | 1,5 |
| ТТК 5.1.1 | Кофейный напиток с молоком без сахара | 200 | 3,05 | 2,97 | 6,1 | 63,18 | 0,6 |
| Итого | | 250 | 9,98 | 9,77 | 21,52 | 213,78 | 2,1 |
| Обед | | | | | | | |
| ТТК 6.1 (71М) | Овощи натуральные свежие (огурец) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,11 |
| ТТК 4.2 | Суп с бобовыми на курином бульоне с мясом | 210 | 9,65 | 6,3 | 17,81 | 166,56 | 1,8 |
| ТТК | Капуста тушеная с индейкой | 200 | 15,3 | 18,26 | 6,49 | 251,5 | 0,6 |
| ТТК 5.2.1 (388М) | Напиток из плодов шиповника без сахара | 200 | 0,32 | 0,12 | 3,05 | 14,46 | 0,3 |
| ПР | Хлеб ржаной Здоровье | 50 | 3,42 | 0,49 | 25,2 | 119,28 | 2 |
| Итого | | 720 | 29,12 | 25,23 | 53,69 | 559 | 4,81 |

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Количество ХЕ |
|------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 12 |
| 2-й день | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| ТТК 7.2 (338М) | Фрукт свежий (груша) | 120 | 0,48 | 0,36 | 11,76 | 56,4 | 1,2 |
| ПР | Йогурт фруктовый | 100 | 2,8 | 1,5 | 14 | 80 | 1,4 |
| ТТК 1.1.1 (К/ПР) | Запеканка из творога "Неженка" | 100 | 14,8 | 12,1 | 14,1 | 227,75 | 1,4 |
| 377 М (б/с) | Чай с лимоном без сахара | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 0,23 | 2 | 0 |

| | | | | | | | |
|------------------|--|-------|------------------|-------|-------|--------|------|
| Итого | | 527 | 18,21 | 13,98 | 40,09 | 366,15 | 4 |
| | | | Завтрак 2 | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным | 30/10 | 2,36 | 8,12 | 15,52 | 144,8 | 1,6 |
| ТТК 5.2.1 (388М) | Напиток из плодов шиповника без сахара | 200 | 0,32 | 0,12 | 3,05 | 14,45 | 0,3 |
| Итого | | 240 | 2,68 | 8,24 | 18,57 | 159,26 | 1,9 |
| | | | Обед | | | | |
| ТТК 6.3 | Салат из моркови | 60 | 0,68 | 4,05 | 3,59 | 54,16 | 0,36 |
| ТТК 4.1 (99М) | Суп из овощей на курином бульоне с мясом | 220 | 7,02 | 8,24 | 8,07 | 134,52 | 0,8 |
| ТТК 9.2 | Рагу из овощей с говядиной | 180 | 11,04 | 10,85 | 14,11 | 198,25 | 1,4 |
| ТТК 5.4.1 (349М) | Компот из смеси сухофруктов без сахара | 200 | 0,48 | 0,05 | 6,43 | 28,06 | 0,64 |
| ПР | Хлеб ржаной Здоровье | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,6 | 59,64 | 1 |
| Итого | | 685 | 20,94 | 23,44 | 44,8 | 474,63 | 4,2 |

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Количество ХЕ | |
|-------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|---|---|----|--------------------------------|---------------|--|
| | | | Б | Ж | У | Са | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 12 | 12 | |

3-й день

Завтрак 1

| | | | | | | | |
|----------------|---------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|
| ТТК 7.1 (338М) | Фрукт свежий (яблоко) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 1,2 |
| ТТК 6.1 (71М) | Овощи натуральные свежие (огурец) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,11 |
| ТТК 8.2 (210М) | Омлет натуральный | 150 | 14,63 | 15,26 | 2,52 | 205,91 | 0,25 |
| ТТК 5.1.1 | Кофейный напиток с молоком без сахара | 200 | 3,05 | 2,97 | 6,1 | 63,18 | 0,6 |
| ПР | Хлеб ржаной Здоровье | 50 | 3,43 | 0,49 | 25,2 | 119,28 | 2 |
| Итого | | 580 | 22,01 | 19,26 | 46,72 | 451,97 | 4,16 |

Завтрак 2

| | | | | | | | |
|--------------------|-------------------------|-----|-----|-----|------|-----|-----|
| ПР | Йогурт фруктовый | 100 | 2,8 | 1,5 | 14 | 80 | 1,4 |
| ТТК 7.3 (9.1.4.7Т) | Фрукт свежий (мандарин) | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,8 |
| Итого | | 200 | 3,6 | 1,7 | 21,5 | 118 | 2,2 |

Обед

| | | | | | | | |
|----------------|---|-------|-------|-------|-------|--------|------|
| ТТК 6.2 (71М) | Овощи натуральные свежие (помидор) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0 |
| ТТК 4.3 (96М) | Рассольник на курином бульоне с мясом | 210 | 4,5 | 6,06 | 12,88 | 124,05 | 1,2 |
| ТТК 9.3 | Филе куриное, тушенное в томатном соусе | 50/50 | 13,34 | 14,3 | 4,17 | 198,69 | 4,79 |
| ТТК 3.2 (302М) | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,55 | 4,79 | 28,64 | 183,84 | 2,8 |
| ТТК 5.5 | Напиток лимонный без сахара | 200 | 0,16 | 0 | 0,16 | 1,3 | 0 |
| Итого | | 720 | 24,55 | 25,15 | 45,85 | 507,88 | 4,4 |

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Количество ХЕ |
|-------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|---|---|--------------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 12 |

| 4-й день | | | | | | | |
|--------------------|---|---------|-------|-------|-------|--------|------|
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| ТТК 7.3 (9.1.4.7Г) | Фрукт свежий (мандарин) | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,8 |
| ТТК 8.1 (2.1.2Г) | Яйцо отварное | 1 шт/48 | 6,1 | 5,52 | 0,34 | 75,36 | 0 |
| ТТК 1.2.1 (175М) | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным | 180 | 5,4 | 6,91 | 24,86 | 183,15 | 2,5 |
| ТТК 5.1.1 | Кофейный напиток с молоком без сахара | 200 | 3,05 | 2,97 | 6,1 | 63,18 | 0,6 |
| Итого | | 528 | 15,35 | 15,6 | 38,8 | 359,69 | 3,9 |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| ТТК 2.1 | Бутерброд с сыром Российским (хлеб пшеничный) | 20/30 | 6,93 | 6,8 | 15,42 | 150,6 | 1,5 |
| ТТК 5.2.1 (388М) | Напиток из плодов шиповника без сахара | 200 | 0,32 | 0,12 | 3,05 | 14,46 | 0,3 |
| Итого | | 250 | 7,25 | 6,92 | 18,47 | 165,06 | 1,8 |
| Обед | | | | | | | |
| ТТК 6.4.1 | Салат из капусты с морковью | 60 | 0,92 | 5,05 | 2,62 | 60,16 | 0,2 |
| ТТК 4.1 (99М) | Суп из овощей на курином бульоне с мясом | 220 | 7,02 | 8,24 | 8,07 | 134,52 | 0,8 |
| ТТК 10.1 | Котлета Морячок | 100 | 12,27 | 11,32 | 15,17 | 211,61 | 1,5 |
| ТТК 9.2.1 | Рагу из овощей | 150 | 2,3 | 3,81 | 14,11 | 99,82 | 1,4 |
| ТТК 5.4.1 (349М) | Компот из смеси сухофруктов без сахара | 200 | 0,48 | 0,05 | 6,43 | 28,06 | 0,64 |
| Итого | | 730 | 22,99 | 28,47 | 46,4 | 534,17 | 4,54 |

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Количество ХЕ |
|-------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|---|---|--------------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 12 |

| 5-й день | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------|-----|------|------|-------|--------|-----|
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| ТТК 7.2 (338М) | Фрукт свежий (груша) | 120 | 0,48 | 0,36 | 11,76 | 56,4 | 1,2 |
| ПР | Йогурт фруктовый | 100 | 2,8 | 1,5 | 14 | 80 | 1,4 |
| ТТК 11.1 (КЛР) | Запеканка из творога "Неженка" | 100 | 14,8 | 12,1 | 14,1 | 227,75 | 1,4 |

| | | | | | | | |
|------------------|---|-------|-------|-------|-------|--------|-----|
| 377 М (б/с) | Чай с лимоном без сахара | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 0,23 | 2 | 0 |
| Итого | | 527 | 18,21 | 13,98 | 40,09 | 366,15 | 4 |
| | Завтрак 2 | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным | 30/10 | 2,36 | 8,12 | 15,52 | 144,8 | 1,6 |
| ТТК 5.2.1 (388М) | Напиток из плодов шиповника без сахара | 200 | 0,32 | 0,12 | 3,05 | 14,45 | 0,3 |
| Итого | | 240 | 2,68 | 8,24 | 18,57 | 159,26 | 1,9 |
| | Обед | | | | | | |
| ТТК 6.2 (71М) | Овощи натуральные свежие (помидор) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,2 |
| ТТК 4.5 (82М) | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский | 200 | 1,37 | 3,64 | 9,15 | 74,86 | 0,9 |
| ТТК 9.4 | Биточек куриный | 100 | 15,7 | 15,93 | 14,31 | 263,42 | 1,4 |
| ТТК 3.5 (321М) | Капуста тушеная | 150 | 3,49 | 3,37 | 13,9 | 99,94 | 1,4 |
| ТТК 5.6.1 (342М) | Компот из свежих яблок без сахара | 200 | 0,15 | 0,14 | 1,22 | 10,63 | 0,1 |
| Итого | | 710 | 21,37 | 23,2 | 40,86 | 462,05 | 4 |

6-й день

Завтрак 1

| | | | | | | | |
|--------------------|--|---------|-------|-------|-------|--------|------|
| ТТК 7.1 (338М) | Фрукт свежий (яблоко) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 1,2 |
| ТТК 8.1 (2.1.2Т) | Яйцо отварное | 1 шт/48 | 6,1 | 5,52 | 0,34 | 75,36 | 0 |
| ТТК 1.1.1 | Каша овсяная молочная с черносливом и маслом сливочным | 180 | 4,51 | 6,88 | 18,92 | 155,62 | 1,9 |
| 376М (б/с) | Чай без сахара | 200 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 2,8 | 0 |
| ПР | Хлеб ржаной Здоровье | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,6 | 59,64 | 1 |
| Итого | | 553 | 13,13 | 13,15 | 41,76 | 340,42 | 3,9 |
| | Завтрак 2 | | | | | | |
| ПР | Йогурт фруктовый | 100 | 2,8 | 1,5 | 14 | 80 | 1,4 |
| ТТК 7.3 (9.1.4.7Т) | Фрукт свежий (мандарин) | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,8 |
| Итого | | 200 | 3,6 | 1,7 | 21,5 | 118 | 2,2 |
| | Обед | | | | | | |
| ТТК 6.1 (71М) | Овощи натуральные свежие (огурец) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,11 |
| ТТК 4.2.1 (102М) | Суп картофельный с бобовыми вегетарианский | 200 | 4,41 | 3,9 | 14,04 | 108,93 | 1,4 |
| ТТК 9.5 | Котлета Аппетитная | 100 | 15,46 | 21,33 | 15,22 | 314,7 | 1,5 |
| ТТК 9.2.1 | Рагу из овощей | 150 | 2,3 | 3,81 | 14,11 | 99,82 | 1,4 |
| ТТК 5.2.1 (388М) | Напиток из плодов шиповника без сахара | 200 | 0,32 | 0,12 | 3,05 | 14,46 | 0,3 |
| Итого | | 710 | 22,91 | 29,22 | 47,56 | 545,11 | 4,71 |

| | | | | | | | |
|-------------------------------|--------------------------------|--------------------|----------------------|---|---|-----------------------------------|------------------------------|
| №: рец. по сборнику 2015 г | Прим. пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) |
| | | | Б | Ж | У | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|----|

7-й день

| Завтрак | | | | | | | |
|------------------|---|-------|-------|-------|-------|--------|------|
| ТТК 7.1 (338М) | Фрукт свежий (груша) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 1,2 |
| ТТК 6.1 (71М) | Овощи натуральные свежие (огурец) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,11 |
| ТТК 8.2 (210М) | Омлет натуральный | 150 | 14,63 | 15,26 | 2,52 | 205,91 | 0,25 |
| ТТК 5.1.1 | Кофейный напиток с молоком без сахара | 200 | 3,05 | 2,97 | 6,1 | 63,18 | 0,6 |
| ПР | Хлеб ржаной Здоровье | 50 | 3,43 | 0,49 | 25,2 | 119,28 | 2 |
| Итого | | 580 | 22,01 | 19,26 | 46,72 | 451,97 | 4,16 |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным | 30/10 | 2,36 | 8,12 | 15,52 | 144,8 | 1,6 |
| ТТК 5.2.1 (388М) | Напиток из плодов шиповника без сахара | 200 | 0,32 | 0,12 | 3,05 | 14,45 | 0,3 |
| Итого | | 240 | 2,68 | 8,24 | 18,57 | 159,26 | 1,9 |
| Обед | | | | | | | |
| ТТК 6.2 (71М) | Овощи натуральные свежие (помидор) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,2 |
| ТТК 4.6 (88М) | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,38 | 3,66 | 6,54 | 64,59 | 0,6 |
| ТТК 9.6 | Индийка по-строгановски | 50/50 | 13,83 | 19,07 | 3,45 | 240,82 | 0,3 |
| ТТК 3.2 (302М) | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,55 | 4,79 | 28,64 | 183,84 | 2,8 |
| ТТК 5.6.1 (342М) | Компот из свежих яблок без сахара | 200 | 0,15 | 0,14 | 1,22 | 10,63 | 0,1 |
| Итого | | 710 | 22,57 | 27,78 | 42,13 | 513,08 | 4 |

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Количество ХЕ | |
|-------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|---|---|--------------------------------|---------------|----|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Са |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 12 | |

8-й день

| Завтрак 1 | | | | | | | |
|--------------------|---|---------|-------|------|-------|--------|-----|
| ТТК 7.3 (9.1.4.7Г) | Фрукт свежий (мандарин) | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,8 |
| ТТК 8.1 (2.1.2Г) | Яйцо отварное | 1 шт/48 | 6,1 | 5,52 | 0,34 | 75,36 | 0 |
| ТТК 1.2.1 (175М) | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным | 180 | 5,4 | 6,91 | 24,86 | 183,15 | 2,5 |
| ТТК 5.1.1 | Кофейный напиток с молоком без сахара | 200 | 3,05 | 2,97 | 6,1 | 63,18 | 0,6 |
| Итого | | 528 | 15,35 | 15,6 | 38,8 | 359,69 | 3,9 |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| ТТК 2.1 | Бутиерброд с сыром Российским (хлеб пшеничный) | 20/30 | 6,93 | 6,8 | 15,42 | 150,6 | 1,5 |
| ТТК 5.1.1 | Кофейный напиток с молоком без сахара | 200 | 3,05 | 2,97 | 6,1 | 63,18 | 0,6 |
| Итого | | 250 | 9,98 | 9,77 | 21,52 | 213,78 | 2,1 |

| | | Обед | | | | |
|------------------|--|------|-------|-------|-------|--------|
| ТТК 6.1 (71М) | Овощи натуральные свежие (огурец) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 |
| ТТК 4.7 (101М) | Суп картофельный с крупой и рыбой | 210 | 4,27 | 2,85 | 12,42 | 92,41 |
| ТТК 9.5.1 | Котлета Аппетитная паровая | 100 | 15,46 | 24,3 | 8,17 | 313,19 |
| ТТК 3.5 (321М) | Капуста тушеная | 150 | 3,49 | 3,37 | 13,9 | 99,94 |
| ТТК 5.4.1 (349М) | Компот из смеси сухофруктов без сахара | 200 | 0,48 | 0,05 | 6,43 | 28,06 |
| Итого | | 720 | 24,12 | 30,63 | 42,06 | 540,8 |

9-й день

Завтрак 1

| | | | | | | | |
|------------------|--|-------|-------------|-------|-------|--------|------|
| ТТК 7.1 (338М) | Фрукт свежий (груша) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 1,2 |
| ПР | Йогурт фруктовый | 100 | 2,8 | 1,5 | 14 | 80 | 1,4 |
| ТТК 11.1 (БЛР) | Запеканка из творога "Неженка" | 100 | 14,8 | 12,1 | 14,1 | 227,75 | 1,4 |
| 376М (б/с) | Чай без сахара | 200 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 2,8 | 0 |
| Итого | | 520 | 18,48 | 14,06 | 39,96 | 366,95 | 4 |
| | Завтрак 2 | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным | 30/10 | 2,36 | 8,12 | 15,52 | 144,8 | 1,6 |
| ТТК 5.2.1 (388М) | Напиток из плодов шиповника без сахара | 200 | 0,32 | 0,12 | 3,05 | 14,45 | 0,3 |
| Итого | | 240 | 2,68 | 8,24 | 18,57 | 159,26 | 1,9 |
| | Обед | | | | | | |
| ТТК 6.3 | Салат из моркови | 60 | 0,68 | 4,05 | 3,59 | 54,16 | 0,36 |
| | Суп из овощей на курином бульоне с мясом | 220 | 7,02 | 8,24 | 8,07 | 134,52 | 0,8 |
| | Рату из овощей с говядиной | 180 | 11,04 | 10,85 | 14,11 | 198,25 | 1,4 |
| ТТК 5.4.1 (349М) | Компот из смеси сухофруктов без сахара | 200 | 0,48 | 0,05 | 6,43 | 28,06 | 0,64 |
| Итого | | 685 | 20,2 | 14,31 | 52,56 | 426,59 | 4,2 |

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Количество ХЕ |
|-------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|---|---|----|----|--------------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | Са | Са | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 12 | | |

10-й день

Завтрак 1

| | | | | | | | |
|----------------|----------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|-----|
| ТТК 10.1 | Котлета Морячок | 100 | 12,27 | 11,32 | 15,17 | 211,61 | 1,5 |
| ТТК 3.2 (302М) | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,55 | 4,79 | 28,64 | 183,84 | 2,8 |
| 377М (б/с) | Чай с лимоном без сахара | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 0,23 | 2 | 0 |
| Итого | | 457 | 18,95 | 16,13 | 44,04 | 397,45 | 4,3 |
| | Завтрак 2 | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------------------|--|-------|-------|-------|------|--------|--------|
| ПР | Йогурт фруктовый | 100 | 2,8 | 1,5 | 14 | 80 | 1,4 |
| ТТК 7.3 (9.1.4.7Т) | Фрукт свежий (мандарин) | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,8 |
| Итого | | 200 | 3,6 | 1,7 | 21,5 | 118 | 2,2 |
| | Обед | | | | | | |
| ТТК6.4.1 | Салат из капусты с морковью | 60 | 0,92 | 5,05 | 2,62 | 60,16 | 0,2 |
| ТТК 4.5.1 (82М) | Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне с мясом | 210 | 4,18 | 5,91 | 9,15 | 106,51 | 0,9 |
| ТТК 9.8 | Печень говяжья, тушенная в соусе | 50/50 | 0,8 | 12,72 | 8,65 | 8,12 | 161,23 |
| ТТК 9.2.1 | Рагу из овощей | 150 | 1,4 | 2,3 | 3,81 | 14,11 | 99,82 |
| ТТК 5.7 | Компот из ягод с/м без сахара | 200 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ПР | Хлеб ржаной Здоровье | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,6 | 59,64 | 1 |
| Итого | | 745 | 21,93 | 23,67 | 46,6 | 487,36 | 4,3 |

| | | | | | | | |
|--|--|--------|-------|-------|--------|---------|-------|
| | Итого средние показатели за цикл завтрак | 338 | 16,76 | 14,88 | 41,56 | 371,29 | 4,02 |
| | Итого средние показатели за цикл 2-й завтрак | 231 | 4,6 | 6,17 | 19,72 | 153,49 | 1,99 |
| | Итого средние показатели за цикл обед | 713,5 | 23,07 | 25,11 | 46,25 | 505,07 | 4,33 |
| | Итого средние показатели за цикл день | 1457,5 | 44,07 | 45,99 | 105,38 | 1018,05 | 10,34 |

