



«Согласовано»  
 Директор МБОУ СОШ №4  
 \_\_\_\_\_ Харитонова Е.В.

«Утверждаю»  
 Директор ООО «РД ГРУПП»  
 \_\_\_\_\_ Щелкунов Д.В.

**Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 Неделя</b>							
<b>День 1 (Понедельник)</b>							
Завтрак I смена	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, крупа пшеничная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	4,79	8,95	23,72	194,48	ТК №229-П
	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	ТК №75-П
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 3,2%)	180	1,58	1,35	9,25	55,43	ТК №465-П
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	ТК №573-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>545</b>	<b>16,38</b>	<b>19,83</b>	<b>59,99</b>	<b>485,41</b>	
Обед II смена	Салат витаминный (капуста белокочанная, морковь, яблоки свежие, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная)	90	1,08	4,59	4,95	65,70	ТК №2-П
	Суп картофельный с макаронными изделиями (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	7,25	5,69	14,52	137,69	ТК №79-Т
	Рагу из курицы (курица, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	19,71	15,65	15,39	281,30	ТК №376-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,34	0,00	15,39	62,90	ТК №495-П

	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	<i>TK №574-II</i>
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	<i>TK №573-II</i>
<b>Итого за обед:</b>		<b>730</b>	<b>34,62</b>	<b>26,86</b>	<b>85,97</b>	<b>723,59</b>	
<b>Итого за день 1:</b>			<b>51,00</b>	<b>46,68</b>	<b>145,96</b>	<b>1209,00</b>	
<b>День 2 (Вторник)</b>							
<b>Завтрак I смена</b>	Котлеты "Пермские" (говядина, молоко 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо куриное 1 кат., сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	90	11,70	7,31	8,28	145,64	<i>TK №341-II</i>
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,67	3,10	22,30	135,78	<i>TK №202-II</i>
	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	20	0,41	1,72	1,32	22,40	<i>TK №411-II</i>
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	<i>TK №457-II</i>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	<i>TK №573-II</i>
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	30	0,55	1,90	18,60	91,50	<i>TK №580-II</i>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>19,05</b>	<b>14,23</b>	<b>68,40</b>	<b>475,56</b>	
<b>Обед II смена</b>	Салат из моркови с зеленым горошком (морковь, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль йодированная)	90	1,66	4,85	5,23	71,24	<i>TK №25-II</i>
	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, томатная паста, сметана 15%)	200	4,34	6,92	6,38	105,11	<i>TK №66-T</i>
	Рыба запеченная (минтай (или треска), лук репчатый, яйцо куриное 1 кат., мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	100	15,57	6,87	8,04	156,95	<i>TK №301-II</i>
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	3,07	5,73	20,10	144,29	<i>TK №377-II</i>

	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	180	0,17	0,06	6,92	28,92	<i>ТК №491-П</i>
	Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,05	92,70	<i>ТК №574-П</i>
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	<i>ТК №573-П</i>
<b>Итого за обед:</b>		<b>815</b>	<b>32,20</b>	<b>25,51</b>	<b>89,31</b>	<b>716,21</b>	
<b>Итого за день 2:</b>			<b>51,25</b>	<b>39,74</b>	<b>157,71</b>	<b>1191,77</b>	
<b>День 3 (Среда)</b>							
<b>Завтрак I смена</b>	Колбасные изделия отварные (колбаса вареная молочная, или соски молочные)	90	8,80	16,05	0,14	180,24	<i>ТК №353-П</i>
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,62	3,82	28,42	166,52	<i>ТК №256-П</i>
	Чай с молоком (чай черный высшего сорта, сахар, молоко 3,2%)	180	1,40	1,03	9,21	51,68	<i>ТК №460-П</i>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	<i>ТК №573-П</i>
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	<i>ТК №82-П</i>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>16,73</b>	<b>21,46</b>	<b>57,41</b>	<b>489,64</b>	
<b>Обед II смена</b>	Винегрет овощной (картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	90	1,44	5,58	5,94	79,20	<i>ТК №47-П</i>
	Суп-лапша домашняя (курица потрошенная 1 кат., морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат.)	200	7,30	7,18	10,26	134,19	<i>ТК №128-П</i>
	Плов из курицы (курица, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	9,20	6,15	18,60	167,25	<i>ТК №375-П</i>
	Напиток из шиповника (плоды шиповника сухие, сахар)	180	0,58	0,22	13,63	58,83	<i>ТК №496-П</i>
	Хлеб ржаной	55	4,40	0,83	22,06	113,30	<i>ТК №574-П</i>
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70	<i>ТК №573-П</i>

<b>Итого за обед:</b>		<b>730</b>	<b>27,10</b>	<b>20,39</b>	<b>97,55</b>	<b>681,47</b>	
<b>Итого за день 3:</b>			<b>43,83</b>	<b>41,84</b>	<b>154,96</b>	<b>1171,11</b>	
<b>День 4 (Четверг)</b>							
<b>Завтрак I смена</b>	Омлет с колбасой (яйцо куриное 1 кат., колбаса вареная молочная (или сосиски молочные), молоко 3,2%, масло растительное, соль йодированная)	150	15,02	18,49	3,00	238,54	<i>TK №272-II</i>
	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	<i>TK №79-II</i>
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	<i>TK №457-II</i>
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	<i>TK №573-II</i>
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	<i>TK №82-II</i>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>18,74</b>	<b>26,51</b>	<b>40,66</b>	<b>476,08</b>	
<b>Обед II смена</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	90	0,72	0,09	1,53	11,70	<i>TK №53-T</i>
	Борщ с капустой и картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	200	4,25	6,88	8,32	112,19	<i>TK №62-T</i>
	Запеканка картофельная с говядиной (говядина, картофель, лук репчатый, масло растительное, яйцо куриное 1 кат., сухари панировочные, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	17,27	10,84	19,75	245,67	<i>TK №193/1-T</i>
	Кисель из концентрата плодоягодного (концентрат киселя плодоягодного, сахар)	180	0,00	0,00	17,09	68,35	<i>TK №484-II</i>
	Хлеб ржаной	55	4,40	0,83	22,06	113,30	<i>TK №574-II</i>
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70	<i>TK №573-II</i>
	<b>Итого за обед:</b>		<b>730</b>	<b>30,82</b>	<b>19,08</b>	<b>95,80</b>	<b>679,90</b>
<b>Итого за день 4:</b>			<b>49,56</b>	<b>45,59</b>	<b>136,46</b>	<b>1155,98</b>	
<b>День 5 (Пятница)</b>							

Завтрак I смена	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	3,48	8,17	20,36	168,89	TK №236-II
	Булочка российская (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, молоко 3,2%, масло растительное, яйцо куриное 1 кат., дрожжи хлебопекарные, ванилин, соль йодированная)	50	2,73	2,80	19,00	112,00	TK №544-T
	Какао с молоком (какао, сахар, молоко 3,2%)	180	1,84	1,37	9,41	57,63	TK №462-II
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-II
	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой 2,5%)	180	6,12	4,50	9,90	104,58	TK №470-II
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>15,69</b>	<b>17,00</b>	<b>68,51</b>	<b>489,91</b>	
Обед II смена	Овощи натуральные свежие (огурцы свежие)	90	0,63	0,09	1,71	9,90	TK №54-T
	Суп картофельный с бобовыми (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, горох лущеный, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	9,58	7,01	14,90	160,34	TK №113-II
	Биточки из курицы (курица, молоко 3,2%, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная)	90	13,47	11,80	8,04	192,24	TK №372-II
	Рагу из овощей (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	150	2,10	7,01	12,27	120,48	TK №102-T
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,34	0,00	15,39	62,90	TK №495-II
	Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,05	92,70	TK №574-II
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30	TK №573-II
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>33,14</b>	<b>26,94</b>	<b>92,49</b>	<b>743,86</b>	
<b>Итого за день 5:</b>			<b>48,83</b>	<b>43,93</b>	<b>161,00</b>	<b>1233,76</b>	
		<b>Вес</b>	<b>Пищевые вещества, г</b>				

		блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	
<b>Среднее значение за 1 неделю по завтракам:</b>		<b>535</b>	<b>17,32</b>	<b>19,80</b>	<b>58,99</b>	<b>483,32</b>	<b>20%</b>
<b>Среднее значение за 1 неделю по обедам:</b>		<b>761</b>	<b>31,58</b>	<b>23,75</b>	<b>92,22</b>	<b>709,01</b>	<b>30%</b>
<b>2 Неделя</b>							
<b>День 6 (Понедельник)</b>							
<b>Завтрак I смена</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (крупа пшеничная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	160	5,37	8,90	24,27	198,65	<i>TK №235-II</i>
	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	<i>TK №75-II</i>
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 3,2%)	180	1,58	1,35	9,25	55,43	<i>TK №465-II</i>
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	<i>TK №573-II</i>
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	<i>TK №82-II</i>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>16,59</b>	<b>19,74</b>	<b>58,08</b>	<b>477,89</b>	
<b>Обед II смена</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	90	0,85	5,54	3,12	66,81	<i>TK №19-I</i>
	Суп из овощей (курица потрошенная 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	200	6,67	8,84	7,72	136,53	<i>TK №116-II</i>
	Суфле из курицы (курица, яйцо куриное 1 кат., молоко 3,2%, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	90	11,31	13,01	2,44	172,00	<i>TK №368-II</i>
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	3,07	5,73	20,10	144,29	<i>TK №377-II</i>
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,34	0,00	15,39	62,90	<i>TK №495-II</i>

	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	<i>TK №574-П</i>
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	<i>TK №573-П</i>
<b>Итого за обед</b>		<b>785</b>	<b>28,10</b>	<b>33,99</b>	<b>82,03</b>	<b>746,82</b>	
<b>Итого за день 6:</b>			<b>44,69</b>	<b>53,73</b>	<b>140,11</b>	<b>1224,70</b>	
<b>День 7 (Вторник)</b>							
<b>Завтрак I смена</b>	Биточки из говядины (говядина, молоко 3,2%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	90	10,54	7,36	9,06	144,74	<i>TK №339-П</i>
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,67	3,10	22,30	135,78	<i>TK №202-П</i>
	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	20	0,41	1,72	1,32	22,40	<i>TK №411-П</i>
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	<i>TK №457-П</i>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	<i>TK №573-П</i>
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	30	0,55	1,90	18,60	91,50	<i>TK №580-П</i>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>17,90</b>	<b>14,29</b>	<b>69,18</b>	<b>474,65</b>	
<b>Обед II смена</b>	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная)	90	1,40	4,89	3,81	64,85	<i>TK №1-П</i>
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина 1 кат. (или говядина б/к), картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная)	200	5,41	3,45	11,83	100,03	<i>TK №80-Т</i>
	Запеканка картофельная с печенью (печень говяжья, картофель, лук репчатый, масло растительное, яйцо куриное 1 кат., масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	16,07	5,81	23,54	210,75	<i>TK №193-Т</i>
	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	180	0,17	0,06	6,92	28,92	<i>TK №491-П</i>



	Хлеб ржаной	55	4,40	0,83	22,06	113,30	<i>TK №574-II</i>
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70	<i>TK №573-II</i>
<b>Итого за обед:</b>		<b>730</b>	<b>31,63</b>	<b>15,47</b>	<b>95,21</b>	<b>646,55</b>	
<b>Итого за день 7:</b>			<b>49,53</b>	<b>29,76</b>	<b>164,39</b>	<b>1121,21</b>	
<b>День 8 (Среда)</b>							
<b>Завтрак I смена</b>	Колбасные изделия отварные (колбаса вареная молочная, или соски молочные)	90	8,80	16,05	0,14	180,24	<i>TK №353-II</i>
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,62	3,82	28,42	166,52	<i>TK №256-II</i>
	Чай с молоком (чай черный высшего сорта, сахар, молоко 3,2%)	180	1,40	1,03	9,21	51,68	<i>TK №460-II</i>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	<i>TK №573-II</i>
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	<i>TK №82-II</i>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>16,73</b>	<b>21,46</b>	<b>57,41</b>	<b>489,64</b>	
<b>Обед II смена</b>	Салат картофельный с огурцами солеными (картофель, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное)	80	1,68	5,04	6,56	78,40	<i>TK №43-II</i>
	Борщ с фасолью и картофелем (картофель, морковь, лук репчатый, свекла, фасоль, томатная паста, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	200	2,94	5,10	11,81	104,99	<i>TK №96-II</i>
	Котлета рыбная (минтай (или треска), молоко 3,2%, хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	100	12,86	4,73	10,16	134,59	<i>TK №307-II</i>
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	3,57	4,77	36,05	201,41	<i>TK №385-II</i>
	Напиток из шиповника (плоды шиповника сухие, сахар)	180	0,58	0,22	13,63	58,83	<i>TK №496-II</i>
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	<i>TK №574-II</i>
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	<i>TK №573-II</i>
<b>Итого за обед:</b>		<b>785</b>	<b>27,48</b>	<b>20,73</b>	<b>111,46</b>	<b>742,51</b>	

<b>Итого за день 8:</b>			<b>44,22</b>	<b>42,19</b>	<b>168,87</b>	<b>1232,15</b>	
<b>День 9 (Четверг)</b>							
<b>Завтрак I смена</b>	Запеканка из творога (творог 5%, сахар, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сметана 15%, сухари панировочные, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная, ванилин)	150	17,49	8,47	16,50	212,19	<i>TK №279-II</i>
	Молоко сгущенное (молоко сгущенное 8,5%)	20	1,44	1,70	11,10	65,40	<i>TK №471-II</i>
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	180	0,22	0,04	7,39	31,70	<i>TK №459-II</i>
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	<i>TK №573-II</i>
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	<i>TK №82-II</i>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>23,35</b>	<b>11,01</b>	<b>69,39</b>	<b>470,69</b>	
<b>Обед II смена</b>	Салат из моркови с кукурузой (морковь, кукуруза консервированная, масло растительное, соль йодированная)	90	1,14	4,91	7,80	80,07	<i>TK №25/1-II</i>
	Суп картофельный с пшенной крупой "Полевой" (говядина 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, крупа пшеничная, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	4,51	3,81	11,82	99,59	<i>TK №114/1-II</i>
	Бигус с говядиной (говядина, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	18,38	10,22	8,99	201,44	<i>TK №329-II</i>
	Кисель из концентрата плодоягодного (концентрат киселя плодоягодного, сахар)	180	0,00	0,00	17,09	68,35	<i>TK №484-II</i>
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	<i>TK №574-II</i>
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	<i>TK №573-II</i>
<b>Итого за обед:</b>		<b>720</b>	<b>31,83</b>	<b>20,10</b>	<b>90,34</b>	<b>669,45</b>	
<b>Итого за день 9:</b>			<b>55,17</b>	<b>31,11</b>	<b>159,73</b>	<b>1140,14</b>	
<b>День 10 (Пятница)</b>							

Завтрак I смена	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным (крупа кукурузная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,16	8,21	23,81	185,85	TK №233-II
	Булочка дорожная (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, масло растительное, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная)	50	3,27	7,39	4,53	97,77	TK №543-II
	Какао с молоком (какао, сахар, молоко 3,2%)	180	1,84	1,37	9,41	57,63	TK №462-II
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-II
	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой 2,5%)	180	6,12	4,50	9,90	104,58	TK №470-II
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>16,91</b>	<b>21,63</b>	<b>57,49</b>	<b>492,63</b>	
Обед II смена	Салат "Школьный" (свекла, огурцы соленые, горошек зеленый консервированный, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	90	1,28	3,26	5,81	57,67	TK №39-T
	Суп рыбный из консервов (консервы рыбные натуральные, картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	5,08	6,27	13,90	132,28	TK №84-T
	Кнели из курицы с рисом (курица, крупа рисовая, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	90	11,08	10,63	4,75	159,04	TK №371-II
	Картофель, запеченный в сметанном соусе (картофель, сыр твердый (полутвердый), сметана 15%, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	3,48	8,02	17,42	155,78	TK №181-II
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,34	0,00	15,39	62,90	TK №495-II
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	TK №574-II
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	TK №573-II
<b>Итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>27,50</b>	<b>29,10</b>	<b>92,98</b>	<b>743,67</b>	
<b>Итого за день 10:</b>			<b>44,40</b>	<b>50,73</b>	<b>150,47</b>	<b>1236,30</b>	
		<b>Вес</b>	<b>Пищевые вещества, г</b>				

	блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	
<b>Среднее значение за 2 неделю по завтракам:</b>	526	18,29	17,63	62,31	481,10	20%
<b>Среднее значение за 2 неделю по обедам:</b>	762	29,31	23,88	94,41	709,80	30%