

СОГЛАСОВАНО:  
ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 43»  
Корнакова Наталья Сергеевна

« 16 » \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_  
12 \_\_\_\_\_ 2022 год

УТВЕРЖДАЮ:  
ДИРЕКТОР СМУНПНТ «Восторг»  
Рогова Анна Александровна  
« 26 » \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_  
12 \_\_\_\_\_ 2022 года  
«Восторг»  
\* Г. СЫКТЫВКАРЬ \*

**Примерное двухнедельное меню горячего питания для  
учащихся 1-4 классов образовательных учреждений г. Сыктывкара 1 и 2 смены,  
получающих в установленном порядке бесплатное питание.**

( МАОУ СОШ № 1, 4, 7, 12, 16, 18, 21, 24, 25, 26, 33, 35, 36, 38, 43, МОУ СОШ № 3, 9, 11, 15,  
МОУ ООШ № 8, МОУ НОШ № 6, МАОУ «Гимназия им. А.С. Пушкина»,  
МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНГ )

(с 09 января 2023 года)

1 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша молочная пшеничная	155	6,44	7,4	33,26	225,8	102/6	ТТК №102
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Фруктовое пюре (в индивид.упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63		
Батон нарезной	30	3,25	0,9	15,6	79,5	266	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>17,17</b>	<b>18,25</b>	<b>76,46</b>	<b>536,3</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие и консервированные порциями (огурцы свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,32	0,06	3,78	21	302	ТТК № 302
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>23,05</b>	<b>22,17</b>	<b>105,48</b>	<b>719,15</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1300</b>	<b>40,22</b>	<b>40,42</b>	<b>181,94</b>	<b>1255,45</b>		
<b>ВТОРНИК</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	18,63	9,53	41,77	331,5	223/8	Москва 2011 № 223
Булочка с сахаром	30	3,09	5,04	24,53	131,74	39/2	ТТК № 39
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>502</b>	<b>22,25</b>	<b>14,99</b>	<b>91,3</b>	<b>572,24</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	Пермь 2001 № 35
Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>830</b>	<b>25,67</b>	<b>24,01</b>	<b>106,9</b>	<b>763,95</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1332</b>	<b>47,92</b>	<b>39</b>	<b>198,2</b>	<b>1336,19</b>		
<b>СРЕДА</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Биточки "Детские"	70	9,52	5,81	10,47	134,8	353/1	ТТК № 353
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,4	310/1	Москва 2011 № 310
Масло сливочное (на полив)	10	0,08	7,2	0,12	66	14/3	Москва 2011 № 14
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	20	0,14	0,02	0,38	2,4	71/4	Москва 2011 № 71
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>505</b>	<b>15,87</b>	<b>17,77</b>	<b>69,39</b>	<b>505,6</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Суп-лапша домашняя с курой	200	6,41	5,58	10,32	121,22	113/3	Москва 2011 №113
Котлета из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	294/5	Москва 2011 № 294
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукуруз. консерв.)	60	1	0,6	4,47	23,4	305	ТТК № 305
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>32,32</b>	<b>23,46</b>	<b>122,24</b>	<b>842,999</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1285</b>	<b>48,19</b>	<b>41,23</b>	<b>191,63</b>	<b>1348,599</b>		
<b>ЧЕТВЕРГ</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204
Котлета (куриная), запеченная в тесте	80	9,08	5,29	26,73	193,55	420/4	Москва 2011 № 420
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>622</b>	<b>24,49</b>	<b>23,22</b>	<b>89,25</b>	<b>670,39</b>		
<b>ОБЕД</b>							

Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3	Москва 2011 № 104
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	352	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Овощи порциями (капуста квашеная со свеклой отварной)	60	0,99	5,03	3,7	61,45	306	ТТК № 306
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>32,37</b>	<b>23,53</b>	<b>115,65</b>	<b>803,87</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1382</b>	<b>56,86</b>	<b>46,75</b>	<b>204,9</b>	<b>1474,26</b>		

**ПЯТНИЦА**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша вязкая молочная "Солнышко"	250	8,17	11,79	56,23	363,6	22/3	ТТК № 22
Кондитерские изделия (преники)	30	3,95	3,3	18,9	109,5		
Батон нарезной	30	3,25	0,9	15,6	79,5	266	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>525</b>	<b>15,44</b>	<b>16,01</b>	<b>105,73</b>	<b>612,6</b>		

**ОБЕД**

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Колбаски мясные "Восторг"	90	12,23	7,73	12,14	169,44	142/3	ТТК № 142
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/2	Москва 2011 № 313
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Фруктовое пюре (в индивидуальной упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63		
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>	<b>23,69</b>	<b>25,01</b>	<b>123,72</b>	<b>821,22</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1335</b>	<b>39,13</b>	<b>41,02</b>	<b>229,45</b>	<b>1433,82</b>		

**СУББОТА**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Медальоны из рыбы	90	10,4	12,6	9,06	207,09	42/5	ТТК № 42
Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	20	0,22	0,04	0,76	4,4	71/3	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>502</b>	<b>16</b>	<b>18,23</b>	<b>71,9</b>	<b>533,19</b>		

**ОБЕД**

Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	294/5	Москва 2011 № 294
Масло сливочное( на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>725</b>	<b>27,77</b>	<b>25,18</b>	<b>108,76</b>	<b>787,259</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1227</b>	<b>43,77</b>	<b>43,41</b>	<b>180,66</b>	<b>1320,449</b>		

**2 неделя**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша молочная рисовая	155	4,48	6,34	32,18	204	100/6	ТТК № 100
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Фруктовое пюре (в индивидуальной упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63		
Батон нарезной	40	4,3	1,2	20,8	106	266	ТТК №266
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>537</b>	<b>16,32</b>	<b>17,49</b>	<b>80,78</b>	<b>543</b>		

**ОБЕД**

Суп-лапша домашняя с курой	200	6,41	5,58	10,32	121,22	113/3	Москва 2011 №113
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	352	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукуруз. консерв.)	60	1	0,6	4,47	23,4	305	ТТК № 305
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>35,95</b>	<b>21,49</b>	<b>113,68</b>	<b>797,58</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1297</b>	<b>52,27</b>	<b>38,98</b>	<b>194,46</b>	<b>1340,58</b>		

**ВТОРНИК**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
--------------	----------	--	--	--	--	------	------------------------

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	РЕЦЕПТУР
<b>ЗАВТРАК</b>							
Курочка "Аппетитная"	70	15,5	13	0	179,2	248/3	ТТК № 248
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	20	0,14	0,02	0,38	2,4	71/4	Москва 2011 № 71
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>502</b>	<b>24,49</b>	<b>17,95</b>	<b>62,43</b>	<b>512,05</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	Пермь 2001 № 35
Колбаски мясные "Восторг"	90	12,23	7,73	12,14	169,44	142/3	ТТК № 142
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/2	Москва 2011 № 313
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Фруктовое пюре (в индивидуальной упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63		
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>	<b>23,45</b>	<b>27,86</b>	<b>118,23</b>	<b>821,09</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1312</b>	<b>47,94</b>	<b>45,81</b>	<b>180,66</b>	<b>1333,14</b>		
<b>СРЕДА</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	294/5	Москва 2011 № 294
Каша гречневая рассыпчатая	125	7,1	5,1	32,2	203,1	99/2	ТТК № 99
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	20	0,22	0,04	0,76	4,4	71/3	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>26,09</b>	<b>16,73</b>	<b>86,41</b>	<b>610,669</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Плов из свинины (из пропаренного риса)	230	18,13	14,03	47,61	393,83	124/2	ТТК № 124
Масло сливочное (на подлив)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/3	Москва 2011 № 14
Овощи свежие и консервированные порциями (огурцы свежие в нарезку с горшком консервов.)	60	1,32	0,06	3,78	21	302	ТТК № 302
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>27,1</b>	<b>24,39</b>	<b>122,58</b>	<b>825,86</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1280</b>	<b>53,19</b>	<b>41,12</b>	<b>208,99</b>	<b>1436,529</b>		
<b>ЧЕТВЕРГ</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	20	0,14	0,02	0,38	2,4	71/4	Москва 2011 № 71
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>502</b>	<b>16,03</b>	<b>19,3</b>	<b>56,42</b>	<b>467,52</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3	Москва 2011 № 104
Птица в соусе с томатом	100	14,1	15,3	3,2	205,9	367/1	Пермь 2018 № 367
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Компот из яблок и черной смородины	200	0,1	0,1	15,9	65	492/1	Пермь 2018 № 492
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>830</b>	<b>29,52</b>	<b>24,34</b>	<b>106,26</b>	<b>770,32</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1332</b>	<b>45,55</b>	<b>43,64</b>	<b>162,68</b>	<b>1237,84</b>		
<b>ПЯТНИЦА</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша молочная пшеничная	250	10,34	13,27	53,18	374,4	102/5	ТТК № 102
Кондитерские изделия (пирожки)	30	3,95	3,3	18,9	109,5		
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>15,96</b>	<b>16,79</b>	<b>97,28</b>	<b>593,9</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
Биточки "Особые"	90	14,9	11,2	13,1	214,2	21/3	ТТК № 21
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99

Овощи свежие и консервированные порциями (помидоры свежие в нарезку с кукурузой и горошком консерв.)	60	1,38	0,06	4,94	26,6	304	ТТК № 304
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>31,09</b>	<b>23,15</b>	<b>117,38</b>	<b>810,19</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1275</b>	<b>47,05</b>	<b>39,94</b>	<b>214,66</b>	<b>1404,09</b>		

**СУББОТА**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		

**ЗАВТРАК**

Творожник ванильный со ступенным молоком	150	18,63	9,53	41,77	331,5	29/4	ТТК № 29
Булочка с сахаром	30	3,09	5,04	24,53	131,74	39/2	ТТК № 39
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>502</b>	<b>22,25</b>	<b>14,99</b>	<b>91,3</b>	<b>572,24</b>		

**ОБЕД**

Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3	Москва 2011 № 104
Медальоны из рыбы	90	10,4	12,6	9,06	207,09	42/5	ТТК № 42
Масло сливочное (на подлив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>725</b>	<b>25,96</b>	<b>25,14</b>	<b>119,08</b>	<b>828,91</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1227</b>	<b>48,21</b>	<b>40,13</b>	<b>210,38</b>	<b>1401,15</b>		