

Школа

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд с 1 марта 2026 года для учащихся 1-4 классов

фамилия

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1

3

2026

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199,0	210		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21,0	376		
				хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/сыр порционно/масло сливочное	58	6,9	13,7	16,1	215		
				фрукты	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	338	
				<i>итого</i>		528	22,0	28,4	33,5	477		<b>96,63</b>
1	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	200	4,3	5,3	13,8	120,0	101		
			2 блюдо	Плов из говядины/икра кабачковая	200	9,2	11,0	29,6	253	265		
				сладкое	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124		
				напиток	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	ТТК 89	
				хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	44	3,5	0,9	25,2	123,2		
				хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		697	20,7	23,8	112,1	742		<b>115,63</b>	
1	1	<b>Итого за день:</b>			<b>1225</b>	<b>42,7</b>	<b>52,2</b>	<b>145,6</b>	<b>1220</b>		<b>212,26</b>	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с маслом	155	4,0	6,1	22,8	163	ТТК 147		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376		
				кисломол.	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82		
				хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/масло шоколадное	60	3,8	10,2	29,0	224		
				<i>итого</i>		515	10,8	19,2	68,3	490		<b>96,63</b>
1	2	Обед	1 блюдо	Борщ со свежей капустой и картофелем, зеленью	200	1,4	3,9	7,9	72	82		
			2 блюдо	Биточки с сыром	100	19,0	11,0	9,4	213	ТТК117		
			2 блюдо	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	309		
				фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
				напиток	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	348	
				хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	33	2,6	0,7	18,9	92		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53			
			<i>итого</i>		818	31,7	21,2	98,9	743		<b>115,63</b>	
1	2	<b>Итого за день:</b>			<b>1333</b>	<b>42,5</b>	<b>40,4</b>	<b>167,2</b>	<b>1233</b>		<b>212,26</b>	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Блины "Домашние" с вареньем	198	10,1	24,7	54,2	479	864/2022		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376		

			сладкое	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55		
			фрукты	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	338	
			<i>итого</i>		643	11,3	25,0	82,0	597		<b>96,63</b>
1	3	Обед	1 блюдо	Суп сырный с гренками, зеленью	215	3,8	4,8	21,7	145	ТТК 370	
			2 блюдо	Ёжики Аппетитные	150	11,3	11,8	12,9	202	ТТК 274	
			2 блюдо	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	312	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	388	
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	48	3,8	1,0	27,5	134		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		928	25,6	24,9	117,8	797		<b>115,63</b>
<b>####</b>	<b>####</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1571</b>	<b>36,9</b>	<b>49,9</b>	<b>199,8</b>	<b>1394</b>		<b>212,26</b>
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущённым молоком	185	26,1	20,6	41,4	455	223	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376	
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/масло сливочное	33	1,9	7,8	13,3	130		
			<i>итого</i>		528	28,6	28,9	70,5	655		<b>96,63</b>
1	4	Обед	1 блюдо	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	210	6,4	5,9	5,8	99	157	
			2 блюдо	Печень по-строгановски	100	12,0	9,7	7,6	166	431/2004	
			2 блюдо	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			сладкое	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124		
			напиток	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	ТТК 206	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	49	3,8	1,0	27,5	137,0		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		762	31,3	28,1	107,3	806		<b>115,63</b>
1	4	<b>Итого за день:</b>			<b>1290</b>	<b>59,9</b>	<b>57,0</b>	<b>177,8</b>	<b>1461</b>		<b>212,26</b>
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152	ТТК477	
			гор.блюдо	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	302	
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	5,2	23	377	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	45	3,6	0,9	25,7	126		
			фрукты	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	338	
			<i>итого</i>		612	20,5	15,6	76,3	528		<b>96,63</b>
1	5	Обед	1 блюдо	Суп куриный с зеленью	200	1,8	2,4	9,4	77	278/2022	
			2 блюдо	Митболлы в томатном соусе	150	19,8	18,2	11,5	286	ТТК 65	
			2 блюдо	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	312	
			напиток	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	ТТК 89	
			Сладкое	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86		

			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	33	2,7	0,7	19,4	92		
			<i>итого</i>		778	30,9	29,7	93,8	771		<b>115,63</b>
<b>1</b>	<b>5</b>		<b>Итого за день:</b>		<b>1390</b>	<b>51,4</b>	<b>45,3</b>	<b>170,1</b>	<b>1299</b>		<b>212,26</b>
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг "Лакомка" с вареньем	185	14,1	12,6	59,7	392	ТТК 57	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами/масло сливочное	35	2,1	7,8	14,4	136		
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
			<i>итого</i>		530	16,8	20,9	89,9	598		<b>96,63</b>
2	1	Обед	1 блюдо	Суп из овощей, с зеленью	200	1,4	4,0	7,6	72	88	
0			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	10,6	10,5	2,4	146	260	
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	302	
			сладкое	Вафли	20	1,4	5,8	29,0	104		
			напиток	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41		
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	35	2,8	0,7	20,0	98		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		730	26,7	28,7	116,5	760		<b>115,63</b>
<b>2</b>	<b>1</b>		<b>Итого за день:</b>		<b>1260</b>	<b>43,5</b>	<b>49,6</b>	<b>206,4</b>	<b>1358</b>		<b>212,26</b>
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" с маслом	155	4,7	6,6	22,5	168	ТТК 147	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	377	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами/масло шоколадное	56	3,5	10,1	26,8	213		
			кисломол.	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82		
			<i>итого</i>		511	11,2	19,6	65,8	484		<b>96,63</b>
2	2	Обед	1 блюдо	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	210	6,4	5,9	5,8	99	157	
			2 блюдо	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	271	
			2 блюдо	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
			напиток	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	ТТК 89	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	21	1,7	0,4	12,0	59		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
					816	29,7	23,3	94,4	705		<b>115,63</b>
<b>2</b>	<b>2</b>		<b>Итого за день:</b>		<b>1327</b>	<b>40,9</b>	<b>42,9</b>	<b>160,2</b>	<b>1189</b>		<b>212,26</b>
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из филе индейки	150	8,0	12,8	34,0	283	291	
			фрукты	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	338	
			гор.напиток	Кофейный напиток быстрорастворимый	200	2,6	1,8	16,6	93	245/1	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами/масло сливочное	47	3,1	8,0	21,3	170		



			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	49	3,8	1,0	28,1	137		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		734	32,3	29,8	108,9	833		<b>115,63</b>
<b>2</b>	<b>5</b>		<b>Итого за день:</b>		<b>1265,5</b>	<b>49,5</b>	<b>53,6</b>	<b>170,6</b>	<b>1362</b>		<b>212,26</b>
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущённым молоком	185	26,1	20,6	41,4	455	223	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/масло сливочное	33	1,9	7,8	13,3	130,0		
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
			<i>итого</i>		528	28,6	28,9	70,5	655		<b>96,63</b>
3	1	Обед	1 блюдо	Суп сырный с гречками, зеленью	215	3,8	4,8	21,7	145	ТТК 370	
			2 блюдо	Плов из говядины/икра кабачковая	200	9,2	11,0	29,6	253	265	
			сладкое	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86		
			напиток	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	389	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	46	3,7	0,9	26,3	129		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		706	20,2	19,9	112,1	707		<b>115,63</b>
<b>3</b>	<b>1</b>		<b>Итого за день:</b>		<b>1234</b>	<b>48,8</b>	<b>48,8</b>	<b>182,6</b>	<b>1362</b>		<b>212,26</b>
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" с маслом	155	4,7	6,6	22,5	168	ТТК 147	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/масло шоколадное	56	3,5	10,1	26,8	213		
			кисломол.	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82		
			<i>итого</i>		511	11,2	19,6	65,8	484		<b>96,63</b>
3	2	Обед	1 блюдо	Суп куриный с зеленью	200	1,8	2,4	9,4	77	278/2022	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему/Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	205	10,2	12,6	20,3	236	259	
			сладкое	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124		
			напиток	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	ТТК 89	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	53	4,2	1,1	30,3	149		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		711	19,9	22,7	103,5	708		<b>115,63</b>
<b>3</b>	<b>2</b>		<b>Итого за день:</b>		<b>1222</b>	<b>31,1</b>	<b>42,3</b>	<b>169,3</b>	<b>1192</b>		<b>212,26</b>
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи-сэндвичи с варёной сгущёнкой	120	6,6	12,6	63,0	396	875/2022	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376	
			сладкое	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55		
			фрукты	Фрукты свежие	123	1,0	0,2	9,2	43	338	
			<i>итого</i>		568	7,8	12,9	91,0	515		<b>96,63</b>
3	3	Обед	1 блюдо	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	200	1,4	3,9	7,9	72	82	

			2 блюдо	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	234	
			2 блюдо	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	312	
			закуска	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
			сладкое	Вафли	20	1,4	5,8	29,0	104		
			напиток	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	ТТК 206	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	35	2,8	0,7	20,0	98		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		840	26,4	28,9	121,0	779		<b>115,63</b>
<b>3</b>	<b>3</b>		<b>Итого за день:</b>		<b>1408</b>	<b>34,2</b>	<b>41,8</b>	<b>212,0</b>	<b>1294</b>		<b>212,26</b>
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	10/2004	
			гор.блюдо	Каша молочная пшённая с маслом	155	4,9	6,6	21,5	164	182	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	382	
			кисломол.	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75		
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	23	1,8	0,5	13,2	64		
			<i>итого</i>		523	20,3	24,3	75,0	600		<b>96,63</b>
3	4	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом, зеленью	200	4,7	4,4	15,7	122	102	
			2 блюдо	Биточки с сыром	100	19,0	11,0	9,4	213	ТТК 117	
			2 блюдо	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			сладкое	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	338	
			напиток	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	ТТК 243	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	32	2,6	0,6	18,3	90		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		735	35,2	27,4	125,8	892		<b>115,63</b>
<b>3</b>	<b>4</b>		<b>Итого за день:</b>		<b>1258</b>	<b>55,5</b>	<b>51,7</b>	<b>200,8</b>	<b>1492</b>		<b>212,26</b>
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	ТТК499	
			гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	312	
			сладкое	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/масло сливочное	35	2,1	7,8	14,4	136		
			<i>итого</i>		600	20,0	21,0	50,5	476		<b>96,63</b>
3	5	Обед	1 блюдо	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	210	6,4	5,9	5,8	99	157	
			2 блюдо	Макаронник с мясом/кукуруза консервированная	185	19,5	14,8	50,5	414	285	
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
			напиток	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	348	
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	33	2,6	0,7	18,9	92		
			<i>итого</i>		763	31,8	22,1	110,0	793		<b>115,63</b>

3	5	<b>Итого за день:</b>			1363	51,8	43,1	160,5	1269		<b>212,26</b>
4	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром	180	10,2	13,5	29,0	278	204	
			гор.напиток	Кофейный напиток быстрорастворимый	200	2,6	1,8	16,6	93	245/1	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70		
			кисломол.	Творог с фруктовым наполнителем для детского питания	100	7,6	4,2	11,1	113		
				<i>итого</i>	505	22,4	20,0	71,0	554		<b>96,63</b>
4	1	Обед	1 блюдо	Суп сырный с гречками, зеленью	215	3,8	4,8	21,7	145	ТТК 370	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	10,6	10,5	2,4	146	260	
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	302	
			напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	342	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	47	3,8	0,9	26,9	131,6		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
				<i>итого</i>	737	28,7	24,0	112,3	780		<b>115,63</b>
4	1	<b>Итого за день:</b>			1242	51,1	44,0	183,3	1334		<b>212,26</b>
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из филе индейки	150	8,0	12,8	34,0	283	291	
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	5,2	23	377	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами/сыр плавленый	58,5	4,9	3,9	24,6	153		
			сладкое	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55		
				<i>итого</i>	540,5	13,2	16,8	77,6	514		<b>96,63</b>
4	2	Обед	1 блюдо	Борщ "Краснодарский со сметаной, зеленью	205	1,5	5,4	7,7	85	211/2022	
			2 блюдо	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	271	
			2 блюдо	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			фрукты	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	338	
			напиток	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	389	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	54	4,3	1,1	30,9	151		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
					854	28,0	23,3	106,5	748		<b>115,63</b>
4	2	<b>Итого за день:</b>			1394,5	41,2	40,1	184,1	1262		<b>212,26</b>
4	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущённым молоком	185	26,1	20,6	41,4	455	223	
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами/масло сливочное	33	1,9	7,8	13,3	130		
				<i>итого</i>	528	28,6	28,9	70,5	655		<b>96,63</b>
4	3	Обед	1 блюдо	Суп куриный с зеленью	200	1,8	2,4	9,4	77	278/2022	
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	234	

			2 блюдо	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	312	
			закуска	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	70	1,1	3,6	8,5	71	ТТК 275	
			сладкое	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86		
			напиток	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	ТТК 89	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	31	2,5	0,6	17,7	87		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		796	27,3	27,5	107,5	797		<b>115,63</b>
<b>4</b>	<b>3</b>		<b>Итого за день:</b>		<b>1324</b>	<b>55,9</b>	<b>56,4</b>	<b>178,0</b>	<b>1452</b>		<b>212,26</b>
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с маслом	155	4,0	6,1	22,8	163	ТТК 147	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	376	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами/масло шоколадное	60	3,8	10,2	29,0	224		
			кисломол.	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82		
			<i>итого</i>		515	10,8	19,2	68,3	490		<b>96,63</b>
4	4	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом, зеленью	200	4,7	4,4	15,7	122	102	
			2 блюдо	Наггетсы "Классические"	100	22,2	8,9	12,2	217	ТТК 116	
			2 блюдо	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			сладкое	Вафли	20	1,4	5,8	29,0	104		
			напиток	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	348	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	32	2,6	0,6	18,3	90		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		727	39,2	24,9	127,1	850		<b>115,63</b>
<b>4</b>	<b>4</b>		<b>Итого за день:</b>		<b>1242</b>	<b>50,0</b>	<b>44,1</b>	<b>195,4</b>	<b>1340</b>		<b>212,26</b>
4	5	Завтрак	гор.блюдо	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	ТТК 500	
			гор.блюдо	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	312	
			сладкое	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55		
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	5,2	23	377	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	31	2,5	0,6	17,7	87		
			<i>итого</i>		633	21,6	19,2	63,1	514		<b>96,63</b>
4	5	Обед	1 блюдо	Суп Минестроне	200	2,4	4,2	10,8	90	ТТК 83	
			2 блюдо	Макаронник с мясом	150	15,9	13,1	29,5	300	285	
			фрукты	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	338	
			сладкое	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86		
			напиток	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	ТТК 206	
			хлеб бел.	Батон, витаминный с микронутриентами	31	2,5	0,6	17,7	87		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			<i>итого</i>		746	25,3	21,3	103,4	707		<b>115,63</b>
<b>4</b>	<b>5</b>		<b>Итого за день:</b>		<b>1379</b>	<b>46,9</b>	<b>40,5</b>	<b>166,5</b>	<b>1221</b>		<b>212,26</b>