

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 18»

Чушева Светлана Николаевна

(подпись)

" 06 2025 года

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПиТ «Восторг»

Жукова Галина Ивановна

(подпись)

2025 года

**Примерное меню горячего питания для учащихся образовательных учреждений г.
Сыктывкара, посещающих летний оздоровительный лагерь,
с дневным пребыванием детей.
(2025 год)**

Примерное 2-х недельное меню для летнего оздоровительного лагеря 2025

1 день												
Наименование	с 7 до 11 лет					12 лет и старше						
	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.	№ ТК	№ по сборнику
Завтрак												
Каша молочная манная	205	5.7	5.3	38.3	226.3	250	6.83	9.18	46.06	297.9	111/4	ТТК № 111
Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	40	5.08	4.6	0.28	63	209/1	Москва 2011 № 209
Булочка «Ромашка» с вареным сгущенным молоком	100	6.97	7.74	46.47	289.39	100	8.71	9.68	58.08	361.74	254/1	ТТК № 254
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	560	17.82	17.66	100.05	638.69	605	20.69	23.48	119.42	782.64		
Обед												
Суп из овощей	200	1.56	5.2	8.6	87.89	250	1.95	6.5	10.75	109.86	99/3	Москва 2011 № 99
Гуляш из свинины	130	16.07	27.2	3.3	322.9	130	16.07	27.2	3.3	322.9	260/4	Москва 2011 № 260
Рис отварной рассыпчатый (из пропаренной крупы)	150	3.65	5.37	36.68	209.7	180	4.38	6.44	44.02	251.64	110/2	ТТК 110
Овощи вареные порциями (свекла отварная)	60	0.9	9.99	5.4	114.5	100	1.44	19.98	8.64	219.2	Т-307	ТТК № 307
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	80	5.2	0.8	34.4	170	80	5.2	0.8	34.4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	60	4.8	0.6	30.6	150	80	6.4	0.8	40.8	200	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	895	32.25	49.18	133.98	1114.99	1035	35.51	61.74	156.91	1333.6		
ОБЩИЙ ИТОГ		50.07	66.84	234.03	1753.68	1640	56.2	85.22	276.33	2116.24		
2 день												
Наименование	с 7 до 11 лет					12 лет и старше						
	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.	№ ТК	№ по сборнику
Завтрак												
Залеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	250	14.5	14	77.4	500	250	14.5	14	77.4	500	282/1	Пермь 2018 № 282
Булочка с маком	50	3.5	2.8	15.1	102.4	75	5.25	4.2	22.65	153.6	772/2	Москва 2004 № 772
Масло сливочное порциями	5	0.04	3.6	0.06	33	5	0.04	3.6	0.06	33	14/2	Москва 2011 № 14
Чай с сахаром и лимоном	0	0	0	0	0	222	0.13	0.02	15.2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	520	18.11	20.42	107.56	695.4	552	19.92	21.82	115.31	748.6		
Обед												
Суп картофельный с мясными фрикадельками (из свинины)	210	3.7	3.38	14.01	103.62	260	4.14	3.93	17.24	124.62	104/3	Москва 2011 № 104
Ёжики мясные	90	11.8	13.7	11.3	233.6	100	13.1	15.2	12.5	259.6	157/13	Москва 2003 № 157
Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.44	137.25	180	3.68	5.76	24.53	164.7	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи порциями (капуста квашеная)	60	0.9	10.04	2.2	99.5	100	1.44	20.06	3.52	195.2	264/1	ТТК № 264
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	60	4	0.6	25.8	127.6	80	5.2	0.8	34.4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6.4	0.8	40.8	200	100	8	1	51	250	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	865	29.93	33.34	129.55	961.57	1035	35.63	46.77	158.19	1224.12		
ОБЩИЙ ИТОГ		48.04	53.76	237.11	1656.97	1587	55.55	68.59	273.5	1972.72		
3 день												
Наименование	с 7 до 11 лет					12 лет и старше						
	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.	№ ТК	№ по сборнику
Завтрак												
Каша молочная пшеничная	205	8.6	7.46	44.26	279	250	10.34	13.27	53.18	374.4	102/4; 102/5	ТТК № 102
Хачапури с сыром	80	10.2	11.3	30.1	266.4	100	12.78	14.16	37.66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	500	18.87	18.78	89.36	605.4	565	23.19	27.45	105.84	767.4		
Обед												
Суп картофельный с горохом	200	4.4	4.2	13.2	118.6	250	5.49	5.27	16.54	148.25	102/4	Москва 2011 № 102
Котлета "Киевская"	90	11.1	14.26	10.2	215.87	100	12.3	15.8	11.3	239.86	169/3	Москва 2003 № 169
Спагетти отварные	180	6.62	5.42	31.73	202.14	180	6.62	5.42	31.73	202.14	114/1	ТТК № 114
Овощи порциями (капуста квашеная со свеклой отварной)	60	0.99	5.03	3.7	61.45	100	1.62	10.05	5.88	116.1	Т-306	ТТК № 306
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	80	5.2	0.8	34.4	170	80	5.2	0.8	34.4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6.4	0.8	40.8	200	80	6.4	0.8	40.8	200	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	905	34.78	30.53	149.03	1028.06	1005	37.7	38.16	155.65	1136.35		
ОБЩИЙ ИТОГ		53.65	49.31	238.39	1633.46		60.89	65.61	261.49	1903.75		
4 день												
Наименование	с 7 до 11 лет					12 лет и старше						
	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.	№ ТК	№ по сборнику
Завтрак												
Оладьи со сгущенным молоком	250	18.96	18.62	109.82	681.87	270	21.66	22.89	123.9	784.4	401/4	Москва 2011 № 401
Фрукты свежие порциями	100	0.4	0.4	9.8	47	100	0.4	0.4	9.8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	565	19.43	19.04	134.62	788.87	585	22.13	23.31	148.7	891.4		
Обед												
Рассольник домашний	210	1.91	5.58	11.25	103	260	2.35	6.6	14.05	124.8	101/1	Пермь 2018 № 101
Биточки из мяса птицы «Сливочные»	90	15.9	10.4	10.4	207.9	100	17.7	11.6	11.6	231	263/2	ТТК № 263

Каша гречневая рассыпчатая	150	8.7	6.09	38.64	243.75	180	10.32	7.31	46.37	292.5	99/1	ТТК № 99
Маринад овощной без томата	100	1.2	9.1	11.2	127.2	100	1.2	9.1	11.2	127.2	828/1	Москва 2008 № 828
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2.6	0.4	17.2	85	60	4	0.6	25.8	127.6	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	60	4.8	0.6	30.6	150	60	4.8	0.6	30.6	150	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	865	35.18	32.19	134.29	976.85	975	40.44	35.83	154.62	1113.1		
ОБЩИЙ ИТОГ		54.61	51.23	268.91	1765.72	1560	62.57	59.14	303.32	2004.5		
5 день												
	с 7 до 11 лет					12 лет и старше						
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн..	№ ТК	№ по сборнику
Завтрак												
Каша молочная пшеница	205	5.93	6.2	34.39	217.74	250	7.15	10.33	41.5	287.2	112/1	ТТК № 112
Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	40	5.08	4.6	0.28	63	209/1	Москва 2011 № 209
Булочка «Ванильная»	100	7.9	8.12	44.48	283	100	7.9	8.12	44.48	283	422/1	Москва 2011 № 422
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	222	0.13	0.02	15.2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	560	18.98	18.94	94.15	623.74	612	20.26	23.07	101.46	695.2		
Обед												
Суп-лапша домашняя с курой (спагетти)	200	6.41	5.58	10.32	121.22	260	7.13	6.5	13.54	145.49	113/4	Москва 2011 №113
Котлеты рыбные	90	11	6.98	13.1	159.84	100	12.2	7.76	14.54	177.6	234/2	Москва 2011 №234
Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.02	142.4	180	3.4	5.2	27.6	170.8	310/1	Москва 2011 № 310
Овощи порциями (капуста квашеная)	100	1.44	20.06	3.52	195.2	100	1.44	20.06	3.52	195.2	264/1	ТТК № 264
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	60	4	0.6	25.8	127.6	80	5.2	0.8	34.4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6.4	0.8	40.8	200	80	6.4	0.8	40.8	200	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	895	32.18	38.36	131.56	1006.26	1015	35.84	41.14	149.4	1119.09		
ОБЩИЙ ИТОГ		51.16	57.3	225.71	1630	1627	56.1	64.21	250.86	1814.29		
6 день												
	с 7 до 11 лет					12 лет и старше						
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн..	№ ТК	№ по сборнику
Завтрак												
Каша молочная кукурузная	205	6.12	5.56	50.64	272.32	205	6.12	5.56	50.64	272.32	117; 117/4	ТТК № 117
Сыр твердый порциями	20	4.64	5.9	0	72	30	6.96	8.85	0	108	16-25/2	Москва 1994 таб. № 25
Булочка "Домашняя"	100	7.28	12.52	43.92	318	100	7.28	12.52	43.92	318	424/1	Москва 2011 № 422
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	540	18.11	24	109.56	722.32	550	20.43	26.95	109.56	758.32		
Обед												
Щи из свежей капусты с картофелем	210	1.25	5.4	6.83	80.22	260	1.51	6.39	7.99	94.43	106/2	ТТК № 106
Фрикадельки из свинины	90	11.32	12.8	12.2	207.8	100	12.6	14.2	13.6	230.9	280/2	Москва 2011 № 280
Спагетти отварные	150	5.52	4.51	26.45	168.45	180	6.62	5.42	31.73	202.14	114/1	ТТК № 114
Овощи варенные порциями (свекла отварная)	60	0.9	9.99	5.4	114.5	100	1.44	19.98	8.64	219.2	1-307	ТТК № 307
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	80	5.2	0.8	34.4	170	80	5.2	0.8	34.4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6.4	0.8	40.8	200	100	8	1	51	250	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	885	30.66	34.32	141.08	1000.97	1035	35.44	47.81	162.36	1226.67		
ОБЩИЙ ИТОГ		48.77	58.32	250.64	1723.29	1585	55.87	74.76	271.92	1984.99		
7 день												
	с 7 до 11 лет					12 лет и старше						
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн..	№ ТК	№ по сборнику
Завтрак												
Каша молочная манная	205	5.7	5.3	38.3	226.3	250	6.83	9.18	46.06	297.9	490	ТТК № 490
Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	40	5.08	4.6	0.28	63	209/1	Москва 2011 № 209
Булочка «Ромашка» с вареным сгущенным молоком	100	6.97	7.74	46.47	289.39	100	8.71	9.68	58.08	361.74	254/1	ТТК № 254
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	560	17.82	17.66	100.05	638.69	605	20.69	23.48	119.42	782.64		
Обед												
Суп картофельный с горохом	200	4.4	4.2	13.2	118.6	250	5.49	5.27	16.54	148.25	102/4	Москва 2011 № 102
Зразы "Школьные"	90	13.1	13.9	12.6	229	100	14.57	15.5	14	255	159/4	Москва 2003 № 159
Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.44	137.25	180	3.68	5.76	24.53	164.7	312/1	Москва 2011 № 312
Маринад овощной без томата	100	1.2	9.1	11.2	127.2	100	1.2	9.1	11.2	127.2	828/1	Москва 2008 № 828
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	80	5.2	0.8	34.4	170	80	5.2	0.8	34.4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	60	4.8	0.6	30.6	150	80	6.4	0.8	40.8	200	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	895	31.83	33.42	137.44	992.05	1005	36.61	37.25	156.47	1125.15		
ОБЩИЙ ИТОГ		49.65	51.08	237.49	1630.74	1610	57.3	60.73	275.89	1907.79		
8 день												
	с 7 до 11 лет					12 лет и старше						
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн..	№ ТК	№ по сборнику
Завтрак												
Оладьи со сгущенным молоком	250	18.96	18.62	109.82	681.87	270	21.66	22.89	123.9	784.4	401/4	Москва 2011 № 401
Фрукты свежие порциями	100	0.4	0.4	9.8	47	100	0.4	0.4	9.8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	565	19.43	19.04	134.62	788.87	585	22.13	23.31	148.7	891.4		

Обед												
Свекольник	210	1.6	5.3	8.4	87.5	260	2	6.59	10.45	108.33	35/3	Пермь 2001 № 35
Биточки из мяса птицы	90	14	14.8	11.7	232.6	100	15.6	16.4	13	258.4	294/10	Москва 2011 № 294
Рис отварной рассыпчатый (из пропаренной крупы)	150	3.65	5.37	36.68	209.7	180	4.38	6.44	44.02	251.64	110/2	ТТК 110
Овощи порциями (капуста квашеная)	60	0.9	10.04	2.2	99.5	100	1.44	20.06	3.52	195.2	264/1	ТТК № 264
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	60	4	0.6	25.8	127.6	80	5.2	0.8	34.4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6.4	0.8	40.8	200	80	6.4	0.8	40.8	200	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	865	30.62	36.93	140.58	1016.9	1015	35.09	51.11	161.19	1243.57		
ОБЩИЙ ИТОГ		50.05	55.97	275.2	1805.77	1600	57.22	74.42	309.89	2134.97		
9 день												
с 7 до 11 лет						12 лет и старше						
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн..	№ ТК	№ по сборнику
Завтрак												
Каша молочная пшеничная	205	8.6	7.46	44.26	279	250	10.34	13.27	53.18	374.4	102/4; 102/5	ТТК № 102
Сыр твердый порциями	20	4.64	5.9	0	72	20	4.64	5.9	0	72	ТБ-25/2	Москва 1994 таб. № 25
Булочка "Ванильная"	80	6.32	6.5	35.58	226.4	80	6.32	6.5	35.58	226.4	422/1	Москва 2011 № 422
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	520	19.63	19.88	94.84	637.4	565	21.37	25.69	103.76	732.8		
Обед												
Щи из свежей капусты с картофелем	210	1.25	5.4	6.83	80.22	260	1.51	6.39	7.99	94.43	106/2	ТТК № 106
Биточки мясные с сыром	100	16.4	17.6	8.3	261.3	100	16.4	17.6	8.3	261.3	52/10	ТТК № 52
Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.02	142.4	180	3.4	5.2	27.6	170.8	310/1	Москва 2011 № 310
Овощи вареные порциями (свекла отварная)	60	0.9	9.99	5.4	114.5	100	1.44	19.98	8.64	219.2	Т-307	ТТК № 307
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	80	5.2	0.8	34.4	170	80	5.2	0.8	34.4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6.4	0.8	40.8	200	100	8	1	51	250	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	895	33.08	38.93	133.75	1028.42	1035	36.02	50.99	152.93	1225.73		
ОБЩИЙ ИТОГ		52.71	58.81	228.59	1665.82	1600	57.39	76.68	256.69	1958.53		
10 день												
с 7 до 11 лет						12 лет и старше						
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн..	№ ТК	№ по сборнику
Завтрак												
Каша молочная пшеничная	250	7.52	13.02	51.54	352.8	250	7.52	13.02	51.54	352.8	112/1	ТТК № 112
Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	40	5.08	4.6	0.28	63	209/1	Москва 2011 № 209
Булочка "Домашняя"	80	5.82	10.02	35.13	254.4	100	7.28	12.52	43.92	318	424/1	Москва 2011 № 424
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	585	18.49	27.66	101.95	730.2	605	19.95	30.16	110.74	793.8		
Обед												
Борщ из свежей капусты с картофелем	210	1.44	5.34	9.38	91.98	260	1.74	6.33	11.16	111.14	107/2	ТТК № 107
Биточки «Особые»	90	15.07	13.1	11.4	223.8	100	16.7	14.6	12.7	248.7	21/9	ТТК № 21
Спагетти отварные	150	5.52	4.51	26.45	168.45	180	6.62	5.42	31.73	202.14	114/1	ТТК № 114
Маринад овощной без томата	100	1.2	9.1	11.2	127.2	100	1.2	9.1	11.2	127.2	828/1	Москва 2008 № 828
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	60	4	0.6	25.8	127.6	60	4	0.6	25.8	127.6	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	60	4.8	0.6	30.6	125	80	6.4	0.8	40.8	200	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	885	32.1	33.27	129.83	924.03	995	36.73	36.87	148.39	1076.78		
ОБЩИЙ ИТОГ		50.59	60.93	231.78	1654.23	1600	56.68	67.03	259.13	1870.58		
11 день												
с 7 до 11 лет						12 лет и старше						
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн..	№ ТК	№ по сборнику
Завтрак												
Каша молочная манная	205	5.7	5.3	38.3	226.3	250	6.83	9.18	46.06	297.9	111/4	ТТК № 111
Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	40	5.08	4.6	0.28	63	209/1	Москва 2011 № 209
Булочка «Ромашка» с вареным сгущенным молоком	100	6.97	7.74	46.47	289.39	100	8.71	9.68	58.08	361.74	254/1	ТТК № 254
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	560	17.82	17.66	100.05	638.69	605	20.69	23.48	119.42	782.64		
Обед												
Суп из овощей	210	1.64	5.46	9.04	92.29	260	1.99	6.46	11.2	111.58	99/2	Москва 2011 № 99
Медальоны из рыбы	90	10.4	12.6	9.06	207.09	100	11.63	14.08	10.08	230.1	42/6	ТТК № 42
Масло сливочное (на полив)	10	0.08	7.25	0.13	66	10	0.08	7.25	0.13	66	14/3	Москва 2011 № 14
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.09	38.64	243.75	180	10.32	7.31	46.37	292.5	99/1	ТТК № 99
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	60	4	0.6	25.8	127.6	80	5.2	0.8	34.4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6.4	0.8	40.8	200	80	6.4	0.8	40.8	200	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	815	31.19	32.82	138.47	996.73	925	35.69	36.72	157.98	1130.18		
ОБЩИЙ ИТОГ		49.01	50.48	238.52	1635.42	1530	56.38	60.2	277.4	1912.82		
12 день												
с 7 до 11 лет						12 лет и старше						
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн..	№ ТК	№ по сборнику
Завтрак												
Каша молочная кукурузная	205	6.12	5.56	50.64	272.32	205	6.12	5.56	50.64	272.32	117	ТТК № 117

Сыр твердый порциями	20	4.64	5.9	0	72	30	6.96	8.85	0	108	ТБ-25/2	Москва 1994 таб. № 25
Плюшка "Новомосковская"	100	7.03	8.02	48.7	295	100	7.03	8.02	48.7	295	131/2	г. Уфа 2014 № 131
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	540	17.86	19.5	114.34	699.32	550	20.18	22.45	114.34	735.32		
Обед												
Суп картофельный с горохом	200	4.4	4.2	13.2	118.6	250	5.49	5.27	16.54	148.25	102/4	Москва 2011 № 102
Плов из свинины	250	18.64	15.04	54.74	425.32	300	22.37	18.05	65.69	510.38	124/2,124/9	ТТК № 124
Овощи порциями (капуста квашеная)	60	0.9	10.04	2.2	99.5	100	1.44	20.06	3.52	195.2	264/1	ТТК № 264
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	60	4	0.6	25.8	127.6	50	3.3	0.5	21.5	106.3	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	60	4.8	0.6	30.6	125	60	4.8	0.6	30.6	125	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	845	32.81	30.5	141.54	956.02	975	37.47	44.5	152.85	1145.13		
ОБЩИЙ ИТОГ		50.67	50	255.88	1655.34	1525	57.65	66.95	267.19	1880.45		