



УТВЕРЖАЮ ИИ С.Д. Холодков

СОГЛАСОВАНО И.о. директора А.В. Осалчин



Меню для возрастной категории 15-19 лет

1 день

Прочие виды	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Каши геркулесовая молочная	250	6,1	8,34	24,5	198,39	Рец №182, Сборник в ОУ Тульская 2015г
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	ТТК
	Ябло вареное	50	6	5	0,38	70,8	Рец №227, Сборник в ОУ Тульская 2015г
	Какао с молоком	200	3,68	3,82	13,36	103,7	Рец №416, Сборник в ОУ Тульская 2015г
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>18,03</b>	<b>18,0275</b>	<b>53,66</b>	<b>451,49</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	Рец №338, Сборник в ОУ Тульская 2015г
<b>Обед</b>							
	Мага хлебцы	150	0	10,71	10,71	145,35	Рец № 54, Сборник в ОУ Тульская 2015г
	Суп с рыбными консервами	250	6,41	4,78	22,42	158,95	Рец №95, Сборник в ОУ Тульская 2015г
	Картофель, тушенный с курицей отваренная	300	33,78	33,28	50	635,46	Рец №172,366, Единый Сборник Перевалов 2021г
	Компот из сушеных фруктов	200	0,42		15,68	64,37	Рец №394, Сборник в ОУ Тульская 2015г
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7	ТТК
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	ТТК
<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>44,66</b>	<b>50,34</b>	<b>123,58</b>	<b>1134,23</b>	
<b>Подливки</b>							
	Кондитерское изделие	100	8,2	9	63	366	ТТК
	Чай с молоком	200	2,61	2,88	12,28	86,2	Рец №413, Сборник в ОУ Тульская 2015г
<b>Итого за подливки</b>		<b>300</b>	<b>10,81</b>	<b>11,88</b>	<b>75,28</b>	<b>452,2</b>	
<b>Ужины</b>							
	Отушен салатный *	100	1,12	0,15	3	18,2	Рец №70, Сборник в ОУ Тульская 2015г
	Макаронны запеченные с сыром	250	20,56	12,33	57,06	407,17	Рец №221, Сборник в ОУ Тульская 2015г
	Чай с сахаром	200			8,05	32,2	Рец №411, Сборник в ОУ Тульская 2015г
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	ТТК
<b>Итого за ужины</b>		<b>580</b>	<b>23,92</b>	<b>13,35</b>	<b>83,53</b>	<b>536,17</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>97,82</b>	<b>90,43</b>	<b>342,28</b>	<b>2572,63</b>	

2 день									
<b>Завтрак</b>									
	Каша манная молочная	250	5,7	7,3	26,26	194,59		Рец №182, Сборник в ОУ Тугейки 2015г	
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,3	9,12	15,5	153,4		Рец №6, Сборник в ОУ Тугейки 2015г	
	Чай с молоком	200	2,61	2,88	12,28	86,2		Рец №413, Сборник в ОУ Тугейки 2015г	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>10,61</b>	<b>19,3</b>	<b>54,04</b>	<b>434,19</b>			
<b>Второй завтрак</b>									
	Сок фруктовый	200			22,4	90		Рец №418, Сборник в ОУ Тугейки 2015г	
<b>Обед</b>									
	Салат из свежих моркови *	100	1,56	3,12	11,28	80,94		Рец №42, Сборник в ОУ Тугейки 2015г	
	Суп картофельный с мексиканскими колбасками и курица	250/10	7,7	7,11	25,3	196,1		Рец №88, Сборник в ОУ Тугейки 2015г	
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	100/30	33	37,3	21,2	525,48		Рец №324, Сборник в ОУ Тугейки 2015г	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,42	5,5	38,09	235,25		Рец №330, Сборник в ОУ Тугейки 2015г	
	Компот из свежих плодов	200	0,13	0,13	12,25	47,57		Рец №390, Сборник в ОУ Тугейки 2015г	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7		ТТК	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4		ТТК	
<b>Итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>54,86</b>	<b>54,73</b>	<b>132,85</b>	<b>1215,47</b>			
<b>Подливки</b>									
	Булочка домашняя	100	7,46	9,1	62,12	360,68		Рец №452, Сборник в ОУ Тугейки 2015г	
	Чай с сахаром	200			8,05	32,2		Рец №411, Сборник в ОУ Тугейки 2015г	
<b>Итого за подливки</b>		<b>300</b>	<b>7,46</b>	<b>9,1</b>	<b>70,17</b>	<b>392,88</b>			
<b>Ужины</b>									
	Пудинг из творога	250	36,04	22,9	33,7	483,88		Рец №248, Сборник в ОУ Тугейки 2015г	
	Соус молочный сливочный	50	0,77	2,14	5,42	44,24		Рец №369, Сборник в ОУ Тугейки 2015г	
	Кашель из повидла	200	0,2	0	27,6	110		Рец №483, Единица Сборник Перевалов 2011г	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6		ТТК	
	Кондитерское изделие	40	2,72	3,92		166,8		ТТК	
<b>Итого за ужины</b>		<b>570</b>	<b>41,98</b>	<b>29,83</b>	<b>82,14</b>	<b>883,52</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>114,91</b>	<b>112,96</b>	<b>361,6</b>	<b>3016,05</b>			

3 день

Завтрак										
	Каши рисовая молочная	250	4,78	6,91	27,28	191,25	Реш №182, Сборник в ОУ Тугельки 2015г			
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	ТТК			
	Сыр	8	1,88	2,39		29,48	Реш №7, Сборник в ОУ Тугельки 2015г			
	Кофейный напиток с молоком	200	2,73	2,98	13,64	92,66	Реш №14, Сборник в ОУ Тугельки 2015г			
<b>Итого за завтрак</b>		<b>478</b>	<b>10,885</b>		<b>12,8625</b>	<b>51,195</b>	<b>365,79</b>			
Второй завтрак										
	Сок фруктовый	200			22,4	90	Реш №418, Сборник в ОУ Тугельки 2015г			
Обед										
	Салат из свежей капусты *	100	1,1	3,12	7,92	69,54	Реш №42, Сборник в ОУ Тугельки 2015г			
	Суповник со сметаной на м.б.	250г	2,95	6,38	19,78	149,08	Реш №98, Единый Сборник Переселен 2021 г			
	Жаркое по-домашнему (говядина)	300	26	21,37	53,56	481,45	Реш №292, Сборник в ОУ Тугельки 2015г			
	Компот из ягод замороженных	200	0,23	0,05	9,63	40,47	Реш №491, Единый Сборник Переселен 2021г			
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7	ТТК			
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	ТТК			
<b>Итого за обед</b>		<b>900</b>	<b>34,33</b>		<b>32,49</b>	<b>115,66</b>	<b>870,64</b>			
Полдник										
	Кондитерские изделия	100	8,2	9	63	366	ТТК			
	Кислокомочный продукт*	200	5,8	6,4	12,59	129,97	Реш №419, Сборник в ОУ Тугельки 2015			
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>14</b>	<b>15,4</b>	<b>75,59</b>	<b>495,97</b>				
Ужин										
	Оладьи со ступеными молочком	200/20	16,45	13,8	89,27	548,38	Реш №432, Сборник в ОУ Тугельки 2015г			
	Чай с сахаром	200			8,05	32,2	Реш №411, Сборник в ОУ Тугельки 2015г			
	Фрукт свежий	110	0,44	0,44	10,78	51,7	Реш №338, Сборник в ОУ Тугельки 2015г			
<b>Итого за ужин</b>		<b>510</b>	<b>16,89</b>	<b>14,24</b>	<b>108,1</b>	<b>632,28</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>76,11</b>	<b>74,99</b>	<b>372,94</b>	<b>2454,69</b>				

4 день

Завтрак									
	Каша гречневая молочная	250	6,33	7,8	24,28	193,44	Ред №182, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,3	9,12	15,5	153,4	Ред №6, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
	Чай с сахаром	200			8,05	32,2	Ред №411, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>7,36</b>	<b>18,36</b>	<b>42,98</b>	<b>340,35</b>			
Второй завтрак									
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	Ред №338, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
Обед									
	Салат из свеклы *	100	1,98	2,12	11,58	73,26	Ред №34, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
	Суп гороховый с гречихой и юггван	250/20	10,31	8,7	37,4	233,42	Ред №87, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
	Выпечка рыбные запеченные	100	18,7	7,14	7,14	96,9	Ред №271, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
	Рис отварной	250	6,41	4,78	22,42	158,95	Ред №332, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
	Кнеликот из говяды шницельная	250	28,15	27,73	41,67	529,55	Ред №399, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7	ТТК		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	ТТК		
<b>Итого за обед</b>		<b>1020</b>	<b>69,6</b>	<b>52,04</b>	<b>144,95</b>	<b>1222,1</b>			
Полдник									
	Ватрушка с творогом	100	14,2	7,42	46,86	313,12	Ред №441, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
	Чай с молоком	200	2,61	2,88	12,28	86,2	Ред №413, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>16,81</b>	<b>10,3</b>	<b>59,14</b>	<b>399,32</b>			
Ужин									
	Птица тушенная	100	42,93	43,36	0,26	562,25	Ред №318, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
	Каша гречневая	200	4,98	4	14,48	119,52	Ред №354, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	8,29	34,92	Ред №412, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	ТТК		
<b>Итого за ужин</b>		<b>547</b>	<b>50,98</b>	<b>48,81</b>	<b>43,59</b>	<b>821,49</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>145,15</b>	<b>126,91</b>	<b>300,46</b>	<b>2830,26</b>			

5 день									
<b>Закупка</b>									
	Омлет с сыром	250	24,25	30,34	5,79	395,2		Реш №230, Сборник в ОУ Тульская 2015г	
	Каша с молоком	200	3,68	3,82	13,36	103,7		Реш №416, Сборник в ОУ Тульская 2015г	
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8		ТТК	
	Зеленый горошек	60	3,22	0,2	6,76	41,6		Реш №229, Сборник в ОУ Тульская 2015г	
	<b>Итого за закупку</b>	<b>550</b>	<b>34,15</b>	<b>35,5175</b>	<b>46,4675</b>	<b>645,3</b>			
<b>Второй закупка</b>									
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47		Реш №338, Сборник в ОУ Тульская 2015г	
<b>Обед</b>									
	Винегрет *	100	2,24	3,28	13,14	89,5		Реш №46, Сборник в ОУ Тульская 2015г	
	Ше из свежей капусты на урб, со сметаной	250/10	2,58	6,28	12,9	119,6		Реш №73, Сборник в ОУ Тульская 2015г	
	Сырые куриные	100	29,1	33,62	10,7	409,1		Реш №327, Сборник в ОУ Тульская 2015г	
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	4,17	47	255,25		Реш №335, Сборник в ОУ Тульская 2015г	
	Компот из свежих плодов	200	0,13	0,13	12,25	47,57		Реш №390, Сборник в ОУ Тульская 2015г	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7		ТТК	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4		ТТК	
	<b>Итого за обед</b>	<b>910</b>	<b>45,46</b>	<b>49,05</b>	<b>120,74</b>	<b>1071,14</b>			
<b>Подарки</b>									
	Булочка дрожжевая	100	7	14,3	58,06	389,64		Реш №453, Сборник в ОУ Тульская 2015г	
	Квасомолодильный продукт*	200	5,8	5	8,4	108		Реш №419, Сборник в ОУ Тульская 2015	
	<b>Итого за подарки</b>	<b>300</b>	<b>12,8</b>	<b>19,3</b>	<b>66,46</b>	<b>497,64</b>			
<b>Ужин</b>									
	Каша пшеница молочная	250	5,8	7,71	24,61	192,11		Реш №182, Сборник в ОУ Тульская 2015г	
	Чай с молоком	200	2,61	2,88	12,28	86,2		Реш №413, Сборник в ОУ Тульская 2015г	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6		ТТК	
	Кондитерское изделие	20	1,64	1,8	12,6	73,2		ТТК	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>500</b>	<b>12,3</b>	<b>13,26</b>	<b>64,91</b>	<b>430,11</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>105,11</b>	<b>117,53</b>	<b>308,38</b>	<b>2691,19</b>			

6 день

Завтрак										
	Вермишель молочная с сахаром и маслом	250	5,84	6,33	26,24	186,24	Реш №199, Сборник в ОУ Тугельян 2015г			
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,3	9,12	15,5	153,4	Реш №66, Сборник в ОУ Тугельян 2015г			
	Кисельный напиток с молоком	200	2,73	2,98	13,64	92,66	Реш №414, Сборник в ОУ Тугельян 2015г			
Итого за завтрак		440	9,7	17,15	50,12	395,05				
Второй завтрак										
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	Реш №338, Сборник в ОУ Тугельян 2015г			
Обед										
	Икра кабачковая	150	0	10,71	10,71	145,55	Реш № 54, Сборник в ОУ Тугельян 2015г			
	Суп гороховый с гречкой на курб.	250/10	7,6	6,36	35,26	229,23	Реш №87, Сборник в ОУ Тугельян 2015г			
	Капустя тушеная с грибами	300	31,9	32,36	15,16	477,26	Реш №354, Сборник в ОУ Тугельян 2015г			
	Компот из сушеных фруктов	200	0,42	0	15,68	64,37	Реш №394, Сборник в ОУ Тугельян 2015г			
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7	ТТК			
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	ТТК			
Итого за обед		960	43,97	51	101,58	1046,31				
Полдник										
	Булочка домашняя	100	7,46	9,1	62,12	360,68	Реш №452, Сборник в ОУ Тугельян 2015г			
	Молоко кипяченое *	200	5,8	6,4	9,4	120	Реш №419, Сборник в ОУ Тугельян 2015г			
Итого за полдник		300	13,26	15,5	71,52	480,68				
Ужин										
	Тефтели рыбные с соусом	100/30	28	8,41	22,06	277,03	Реш №277, Сборник в ОУ Тугельян 2015г			
	Рис отварной	200	4,69	3,97	49,36	251,92	Реш №332, Сборник в ОУ Тугельян 2015г			
	Чай с сахаром	200			8,05	32,2	Реш №411, Сборник в ОУ Тугельян 2015г			
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	ТТК			
Итого за ужин		550	34,2	12,96	89,8	613,55				
Итого за день.			101,53	97,01	322,82	2582,59				

7 дней.

Завтрак									
	Каша молочная Дружба	250	5,96	7,64	29,7	212,36	Рец №199, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	ТТК		
	Сыр	8	1,88	2,39		29,48	Рец №7, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
	Чай с сахаром	200				32,2	Рец №411, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>438</b>	<b>8,89</b>	<b>9,36</b>	<b>47,24</b>	<b>310,17</b>			
Второй завтрак									
	Сок фруктовый	200			22,4	90	Рец №418, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
Обед									
	Салат из свеклы *	100	1,98	2,12	11,58	73,26	Рец №54, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
	Рассольник Ленинградский на м/б со сметаной	250/8	2,55	5,15	17,67	128,2	Рец №82, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
	Запеканка картофельная с мясом и сметанным соусом	300/20	28,58	29	76,07	618,42	Рец №308, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
	Компот из свежих плодов	200	0,13	0,13	12,25	47,57	Рец №390, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7	ТТК		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	ТТК		
	<b>Итого за обед</b>	<b>878</b>	<b>32,83</b>	<b>33,14</b>	<b>129,66</b>	<b>894,48</b>			
Полдник									
	Кондитерское изделие	100	8,2	9	63	366	ТТК		
	Чай с молоком	200	2,61	2,88	12,28	86,2	Рец №413, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>10,81</b>	<b>11,88</b>	<b>75,28</b>	<b>452,2</b>			
Ужин									
	Пудинг из творога со сгущенным молоком	250/20	37,03	22,06	34,08	675,36	Рец №248, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
	Кисель из замороженных ягод	200	0,19	0,04	15,23	62,54	Рец №396, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	ТТК		
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	Рец №338, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
	<b>Итого за ужин</b>	<b>590</b>	<b>39,12</b>	<b>23,08</b>	<b>69,39</b>	<b>837,3</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>91,35</b>	<b>77,46</b>	<b>343,97</b>	<b>2884,15</b>			

8 июля

Завтрак									
	Каши геркулесовая молочная	2,50	6,1	8,34	24,3	198,39	Реш №182, Собрание в ОУ Тульская 2015г		
	Хлеб пшеничный с маслом	300,10	2,3	9,12	15,5	153,4	Реш №6, Собрание в ОУ Тульская 2015г		
	Каша с молоком	200	3,68	3,82	13,36	103,7	Реш №416, Собрание в ОУ Тульская 2015г		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>490</b>	<b>12,08</b>	<b>21,28</b>	<b>53,36</b>	<b>455,49</b>			
Второй завтрак									
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	Реш №138, Собрание в ОУ Тульская 2015г		
Обед									
	Салат из свежей моркови *	100	1,56	3,12	11,28	80,94	Реш №42, Собрание в ОУ Тульская 2015г		
	Борщ с капустой и картошкой и сметаной на хурб.	250/8	2,48	4,98	13,52	109,81	Реш №63, Собрание в ОУ Тульская 2015г		
	Плов из мяса	300	33,07	34,56	56,83	670,78	Реш №321, Собрание в ОУ Тульская 2015г		
	Компот из ягод замороженных	200	0,23	0,05	9,63	40,47	Реш №491, Единый Собрание Перезаполн 2021г		
	Хлеб ржаной	30	2,53	0,99	14,49	77,7	ТТК		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	ТТК		
<b>Итого за обед</b>		<b>908</b>	<b>41,39</b>	<b>44,28</b>	<b>116,03</b>	<b>1032,1</b>			
Подливки									
	Кондитерское изделие	100	8,2	9	63	366	ТТК		
	Кисломолочный продукт*	200	10	6,4	9,6	136	Реш №419, Собрание в ОУ Тульская 2015		
<b>Итого за подливки</b>		<b>300</b>	<b>18,2</b>	<b>15,4</b>	<b>72,6</b>	<b>502</b>			
Ужин									
	Икра рыбачья	150	0	10,71	10,71	145,35	Реш № 54, Собрание в ОУ Тульская 2015г		
	Макаронны запеченные с сыром	300	12,67	8,13	68,48	398,48	Реш №221, Собрание в ОУ Тульская 2015г		
	Чай с сахаром	200	0	0	8,05	32,2	Реш №411, Собрание в ОУ Тульская 2015г		
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	ТТК		
<b>Итого за ужин</b>		<b>680</b>	<b>14,92</b>	<b>19,71</b>	<b>102,66</b>	<b>654,63</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>86,99</b>	<b>101,06</b>	<b>354,45</b>	<b>2691,21</b>			

9 день

Завтрак									
	Омлет индустриальный	250	19,5	22,54	6,75	308,7		Реш №229, Собрание в ОУ Тульская 2015г	
	Зеленый горошек	100	5,36	0,4	11,26	69,4		Реш №229, Собрание в ОУ Тульская 2015г	
	Хлеб пшеничный с сыром и маслом	40/8/5	4,9	7,67	20,6	171,68		Реш №3, Собрание в ОУ Тульская 2015г	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,73	2,98	13,64	92,66		Реш №414, Собрание в ОУ Тульская 2015г	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>603</b>	<b>32,49</b>	<b>33,99</b>	<b>52,25</b>	<b>642,44</b>			
Второй завтрак									
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47		Реш №338, Собрание в ОУ Тульская 2015г	
Обед									
	Салат из свежей капусты*	100	2,1	3,12	7,92	69,34		Реш №42, Собрание в ОУ Тульская 2015г	
	Суп с раковыми котлетами	250	6,41	4,78	22,42	158,95		Реш №45, Собрание в ОУ Тульская 2015г	
	Печень по-строгановски	100/20	28,96	13,82	14,62	292,64		Реш №235, Собрание в ОУ Тульская 2015г	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,42	5,5	38,09	233,25		Реш №330, Собрание в ОУ Тульская 2015г	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,16	0,07	10,22	42,82		Реш №399, Собрание в ОУ Тульская 2015г	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7		ТТК	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4		ТТК	
	<b>Итого за обед</b>	<b>920</b>	<b>50,1</b>	<b>28,86</b>	<b>118,04</b>	<b>929,3</b>			
Полдник									
	Булочка дорожная	100	7	14,3	58,06	389,64		Реш №453, Собрание в ОУ Тульская 2015г	
	Кисель из овсянки	200	0,2	0	27,6	110		Реш №483, Единогласное Собрание Перваков 2011г	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,2</b>	<b>14,3</b>	<b>85,66</b>	<b>499,64</b>			
Ужин									
	Птица тушеная в соусе с овощами	300	32,23	31,96	37,68	568,42		Реш №319, Собрание в ОУ Тульская 2015г	
	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	8,29	34,92		Реш №412, Собрание в ОУ Тульская 2015г	
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8		ТТК	
	Коньяк-герцог-назелье	30	2,46	2,7	18,9	109,8		ТТК	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>577</b>	<b>37,76</b>	<b>35,83</b>	<b>85,43</b>	<b>817,94</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>127,95</b>	<b>112,97</b>	<b>351,18</b>	<b>2936,32</b>			

10 день.

Завтрак									
	Кашия манная молочная	250	5,7	7,3	26,26	194,59	Реш №182, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	ТТК		
	Сыр	8	1,88	2,39	0	29,48	Реш №7, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
	Чай с сахаром	200	0	0	8,05	32,2	Реш №411, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>488</b>	<b>9,83</b>	<b>10,56</b>	<b>49,7325</b>	<b>334,8675</b>			
Второй завтрак									
	Сок фруктовый	200			22,4	90	Реш №418, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
Обед									
	Ваннест * *	100	2,24	3,28	13,14	89,5	Реш №46, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
	Суп вартофельный с пшеном и курицей	250/20	7,45	7,7	22,25	185,4	Реш №86, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
	Котлеты рубленные из мяса	100	17,98	16,74	23,68	282,85	Реш №299, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	4,17	47,02	255,25	Реш №335, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
	Компот из сушеных фруктов	200	0,42	0	15,68	64,37	Реш №394, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7	ТТК		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	ТТК		
<b>Итого за обед</b>		<b>900</b>	<b>39,5</b>	<b>33,46</b>	<b>146,54</b>	<b>1007,44</b>			
Полдник									
	Кондитерское изделие	100	8,2	9	63	366	ТТК		
	Молоко кипяченое *	200	5,8	6,4	9,4	120	Реш №419, Сборник в ОУ Тульская 2015		
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>14</b>	<b>15,4</b>	<b>72,4</b>	<b>486</b>			
Ужин									
	Запеканка из творога	250	33,08	20,63	36,51	463,85	Реш №251, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
	Суп молочный сладкий	50	0,77	2,14	5,42	44,24	Реш №369, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	Реш №338, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
	Чай с сахаром	200	0	0	8,05	32,2	Реш №411, Сборник в ОУ Тульская 2015г		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	ТТК		
<b>Итого за ужин</b>		<b>620</b>	<b>36,745</b>	<b>23,745</b>	<b>70,0625</b>	<b>639,69</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>99,08</b>	<b>83,17</b>	<b>361,14</b>	<b>2558</b>			