

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
<i>Первая неделя</i>													
Понедельник													
Завтрак													
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
211	Омлет с сыром	200	24,0	30,1	4,4	385	460	41	487	3,20	0,03	0,90	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		26,5	40,0	32,3	596	478	46	497	4,6	0,1	3,8	0,0
Обед													
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	10/250	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,00	0,09	5,20	0,00
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,10	0,10	0,60	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		26,2	23,1	99,0	750	104	216	367	9,67	0,63	6,69	0,03
Полдник													
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	75	6,5	8,1	32,0	254	29	9	29	0,51	0,06	0,06	0,01
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,00	3,80	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	Всего:		7,1	8,7	60,6	377	54	25	46	3,61	0,06	16,86	0,01
	Итого:		59,8	71,8	191,9	1723	636	287	910	17,9	0,8	27,4	0,0
Вторник													
Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
223	Запеканка из творога с вареньем	200/20	32,7	24,2	46,3	533	320	49	440	1,30	0,10	0,90	0,08
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		37,1	33,4	82,7	779	392	56	488	1,92	0,21	1,55	0,13
Обед													
ТТК 52	Борщ "Нижегородский" мясной со сметаной, зеленью	255	6,6	4,6	8,4	104	31	35	75	1,60	0,07	11,30	0,02
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,13	0,95	0,03
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,01	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		25,7	23,6	72,9	608	133	91	260	5,26	0,39	17,11	0,11
Полдник													
ТТК 27	Хачапури	80	10,3	12,1	22,2	238	231	20	163	0,60	0,10	0,10	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00

	Всего:		10,3	12,1	44,6	328	231	20	163	0,6	0,1	0,1	0,0
	Итого:		73,1	69,1	200,2	1715	756	167	911	7,78	0,70	18,76	0,24
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,00	0,00	0,00	0,10
291	Плов из индейки	200	10,7	17,1	44,5	375	12	30	84	1,40	0,00	2,30	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,10	0,00	25,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,11	0,00	0,00
	Всего:		14,0	28,8	75,5	617	40	38	107	3,1	0,1	27,4	0,1
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00	0,00
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
ТТК 54	Овощи тушёные	180	3,9	7,4	16,8	150	18	23	63	1,10	0,09	14,80	0,04
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		31,0	23,9	91,1	702	90	69	226	6,37	0,80	39,80	0,04
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом луком	75	9,7	9,3	18,2	195	23	16	96	1,00	0,10	0,20	0,01
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Всего:		9,9	9,5	32,1	253	30	20	100	1,90	0,10	4,30	0,01
	Итого:		54,9	62,2	198,7	1572	160	127	433	11,32	1,01	71,50	0,15
	Четверг												
	Завтрак												
278	Тефтели мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		19,6	23,4	71,8	576	90	46	177	1,81	0,26	8,22	0,10
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,88	0,06	17,37	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		39,3	27,1	91,1	795	114	133	310	6,07	0,43	19,92	0,11
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с картофелем и луком	75	4,2	5,4	20,9	149	22	12	48	0,60	0,10	1,00	0,00
	Всего:		6,2	6,4	42,9	249	22	12	48	0,60	0,10	1,00	0,00
	Итого:		65,1	56,9	205,8	1620	226	191	535	8,48	0,79	29,14	0,21

ТТК 473	Бефстроганов из филе индейки	100	11,0	12,5	5,5	179	20	8	17	0,90	0,03	0,80	0,01
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		17,1	19,4	44,6	422	84	46	126	3,47	0,12	4,06	0,07
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	1,24	0,05	9,20	0,01
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,49	0,08	0,74	0,00
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		19,6	17,7	86,5	584	75	64	252	4,26	0,30	9,94	0,01
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури	70	9,0	10,6	19,5	227	181	14	126	0,66	0,06	0,06	0,09
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,01	4,50	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	Всего:		9,7	11,2	44,2	334	213	34	149	3,76	0,07	17,56	0,09
	Итого:		46,4	48,3	175,3	1340	372	144	527	11,49	0,49	31,56	0,17
	Вторник												
	Завтрак												
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
	Помидоры свежие (доп.гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,30	0,00	8,80	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		29,3	18,5	88,1	638	119	109	278	3,3	0,3	10,8	0,1
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00	0,00
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,10	0,10	0,60	0,00
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		26,5	20,1	88,9	682	109	79	201	6,32	0,59	6,49	0,03
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	75	9,0	7,0	20,9	182	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	Всего:		9,5	7,5	56,0	330	89	26	110	3,4	0,1	13,1	0,0
	Итого:		65,3	46,1	233,0	1650	317	214	589	13,05	0,97	30,31	0,16
	Среда												
	Завтрак												
15	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00

ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	14,4	10,9	17,0	224	20	34	72	2,00	0,00	7,20	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		16,8	20,8	44,7	433	35	38	80	3,35	0,08	7,30	0,00
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,88	0,06	17,37	0,00
ТТК 51	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,20	0,20	0,20	0,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,10	0,00	15,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		34,7	30,7	102,4	823	115	194	421	9,06	0,68	32,57	0,06
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В2	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	60	4,6	4,7	27,3	170	20	8	43	0,50	0,06	0,03	0,00
	Всего:		6,6	11,1	46,3	310	20	8	43	0,5	0,1	0,0	0,0
	Итого:		58,1	62,6	193,4	1566	170	240	544	12,91	0,82	39,90	0,06
	Четверг												
	Завтрак												
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,49	0,08	0,74	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	0,00	0,00	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Всего:		15,3	13,0	87,7	530	47	53	190	5,2	0,2	13,7	0,0
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,7	5,4	16,8	135	23	26	102	1,16	0,10	7,10	0,01
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,1	39,6	397	19	21	122	1,80	0,20	0,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		30,5	23,3	94,7	741	103	68	253	5,13	0,49	7,99	0,01
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом, рисом	80	9,7	10,7	21,7	222	23	17	99	0,99	0,14	0,04	0,01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Всего:		10,4	11,0	46,3	326	33	20	102	1,64	0,15	20,04	0,01
	Итого:		56,2	47,3	228,7	1597	183	141	545	12,01	0,85	41,77	0,02
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,00	0,00	0,00	0,10
278	Тефтели мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00

	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Всего:		23,8	34,1	81,7	728	64	26	127	2,7	0,4	0,4	0,2
	Обед												
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,8	4,8	21,6	153	154	21	131	0,45	0,05	1,60	0,03
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		37,4	28,6	101,6	814	248	143	409	5,25	0,34	11,22	0,17
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курицей и капустой	75	8,8	5,6	18,6	160	28	25	57	0,72	0,06	0,90	0,02
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	Всего:		9,5	6,2	45,3	276	57	42	77	4,6	0,1	16,0	0,0
	Итого:		70,7	68,9	228,6	1818	369	211	613	12,5	0,8	27,6	0,4
	Суббота												
	Завтрак												
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		14,9	14,4	68,3	464	107	59	224	5,5	0,3	21,8	0,0
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	10/250	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,00	0,09	5,20	0,00
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		26,8	23,6	97,9	712	50	51	199	4,15	0,59	5,20	0,04
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	65	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,50	0,10	0,20	0,00
	Всего:		6,9	11,5	48,6	324	22	8	47	0,50	0,10	0,20	0,00
	Итого:		48,6	49,5	214,8	1500	179	118	470	10,14	0,96	27,21	0,05
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	200/20	18,7	12,0	66,7	450	16	6	31	0,50	0,04	0,30	0,03
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00

	Всего:		21,1	19,9	91,4	629	36	11	44	1,89	0,12	3,20	0,03
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,00	0,24	10,10	0,02
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,10	0,10	0,60	0,00
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,01	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		23,0	22,4	96,0	691	183	49	165	4,69	0,59	15,20	0,05
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	75	9,0	7,0	20,9	182	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	Всего:		9,5	7,5	56,0	330	89	26	110	3,41	0,05	13,07	0,02
	Итого:		53,6	49,8	243,4	1650	308	86	319	9,99	0,76	31,47	0,10
	Вторник												
	Завтрак												
210	Омлет натуральный	200	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02
	Сдоба "Аппетитная" с начинкой	70	4,6	4,2	60,2	182	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		25,2	23,9	107,1	630	178	27	334	3,99	0,17	8,58	0,02
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	10/255	4,7	6,9	10,1	121	50	32	59	1,80	0,07	2,30	0,01
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		19,6	19,7	67,7	556	127	93	253	5,96	0,43	11,35	0,01
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури	70	9,0	10,6	19,5	227	181	14	126	0,66	0,06	0,06	0,09
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	Всего:		9,5	11,1	47,2	345	203	26	140	3,61	0,06	13,06	0,09
	Итого:		54,3	54,7	222,0	1531	508	146	727	13,56	0,66	32,99	0,12
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 473	Бефстроганов из куриного филе	100	14,0	10,6	4,3	169	17	49	108	1,0	0,0	1,9	0,05
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		20,2	26,8	46,5	508	78	86	215	3,5	0,1	2,4	0,1

	Обед												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	10/250	3,4	4,0	9,3	90	18	20	44	0,93	0,08	11,90	0,01
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,10	0,00	15,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/40	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,78	0,22	0,00	0,00
	Всего:		28,9	22,2	103,6	734	79	42	145	4,72	0,67	26,90	0,04
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с мясом рисом	80	9,7	10,7	21,7	222	23	17	99	1,00	0,10	0,00	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Всего:		10,4	11,0	46,3	326	33	20	102	1,7	0,1	20,0	0,0
	Итого:		59,5	60,0	196,4	1568	190	148	462	9,9	0,9	49,3	0,1
	Четверг												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,10	0,10	0,60	0,00
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		15,1	18,9	72,6	534	88	46	141	2,32	0,23	1,25	0,05
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00	0,00
ТТК 56	Соте из индейки с овощами	200	14,3	10,9	16,0	220	24	30	67	2,00	0,15	39,00	0,02
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/40	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,78	0,22	0,00	0,00
	Всего:		28,3	16,2	78,2	570	90	68	180	6,92	0,60	46,10	0,02
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с картофелем и луком	75	4,2	5,4	20,9	149	22	12	48	0,60	0,10	1,00	0,00
	Всего:		6,2	6,4	42,9	249	22	12	48	0,60	0,10	1,00	0,00
	Итого:		49,6	41,5	193,7	1353	200	126	369	9,84	0,93	48,35	0,07
	Пятница												
	Завтрак												
295	Биточки куриные	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
71	Помидоры свежие	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,30	0,00	7,50	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		33,4	19,0	99,1	700	100	255	423	11,75	0,53	21,90	0,09
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	6,8	6,2	7,0	112	20	32	99	1,20	0,10	5,30	0,00

284	Запеканка картофельная с мясом	200	14,6	12,2	21,0	252	19	44	143	1,80	0,17	4,30	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		26,2	19,2	66,3	573	100	97	271	5,17	0,46	10,49	0,00
	Полдник												
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	80	7,0	8,7	33,9	241	30	10	51	0,54	0,06	0,05	0,01
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	Всего:		7,5	9,2	69,0	389	51	22	65	3,44	0,06	13,05	0,01
	Итого:		67,1	47,4	234,4	1662	251	374	759	20,36	1,05	45,44	0,10
	Суббота												
	Завтрак												
ТТК 163	Филе куриное с ананасами	100	18,5	9,0	7,7	186	100	66	179	1,00	0,05	1,30	0,07
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		27,3	15,3	65,8	511	126	80	231	3,30	0,20	4,20	0,10
	Обед												
119	Суп гороховый с гречками	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13,7	19,4	19,7	308	49	24	165	1,74	0,01	0,26	0,01
ТТК 565	Булгур отварной	180	4,4	7,6	34,2	259	1	23	74	0,62	0,03	0,00	0,03
71	Помидоры свежие	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,30	0,00	7,50	0,00
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		32,3	34,0	126,6	977	123	84	326	7,09	0,70	7,76	0,04
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	70	5,1	5,4	31,7	196	23	8	46	0,54	0,05	0,17	0,01
	Всего:		7,1	11,8	50,7	336	23	8	46	0,54	0,05	0,17	0,01
	Итого:		66,7	61,1	243,1	1824	272	172	603	10,93	0,95	12,13	0,14
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,49	0,08	0,74	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,01	4,50	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Всего:		15,5	13,1	84,7	519	57	61	199	5,39	0,22	18,24	0,00
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/255	5,5	4,7	16,6	127	19	26	99	1,20	0,10	7,10	0,00
ТТК 55	Рагу из говядины	200	11,3	10,8	16,9	211	21	36	73	2,00	0,18	41,00	0,02

376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		20,8	16,4	68,7	502	73	66	180	5,53	0,45	48,20	0,02
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури	70	9,0	10,6	19,5	227	181	14	126	0,66	0,06	0,06	0,09
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	Всего:		10,2	11,4	56,8	389	212	29	143	4,21	0,07	33,06	0,09
	Итого:		46,5	40,9	210,2	1410	342	156	522	15,13	0,74	99,50	0,11
	Вторник												
	Завтрак												
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Всего:		29,5	17,5	76,2	581	164	112	295	3,88	0,36	2,31	0,13
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00	0,00
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,10	0,10	0,60	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		30,2	23,2	99,5	766	119	231	401	10,81	0,77	6,49	0,03
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курицей и капустой	75	8,8	5,6	18,6	160	28	25	57	0,72	0,06	0,90	0,02
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	Всего:		9,5	6,2	45,3	276	57	42	77	4,62	0,06	16,00	0,02
	Итого:		69,2	46,9	221,0	1623	340	385	773	19,31	1,19	24,80	0,18
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,00	0,00	0,00	0,10
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,00	0,20	8,20	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Всего:		13,7	23,8	52,7	480	44	45	180	3,7	0,3	11,1	0,1
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,2	4,5	9,2	94	33	23	73	1,2	0,1	9,2	0,0
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,10	0,00	15,00	0,00

ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с творогом	75	9,0	7,0	20,9	182	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	Всего:		9,5	7,5	56,0	330	89	26	110	3,41	0,05	13,07	0,02
	Итого:		60,2	61,7	221,4	1680	231	109	463	10,16	0,79	35,30	0,12
	Суббота												
	Завтрак												
ТТК 163	Филе куриное с ананасами	100	18,5	9,0	7,7	186	100	66	179	1,00	0,05	1,30	0,07
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		27,2	15,4	69,4	526	125	79	225	3,3	0,2	5,4	0,1
	Обед												
101	Суп картофельный с рисом с рыбными консервами, зеленью	275	6,1	7,7	16,8	161	8	20	51	0,73	0,09	7,50	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,00	0,20	8,20	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		20,0	20,5	89,2	622	55	60	222	4,24	0,46	23,30	0,00
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	65	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,50	0,10	0,20	0,00
	Всего:		6,9	6,1	51,6	284	22	8	47	0,50	0,10	0,20	0,00
	Итого:		54,1	42,0	210,2	1432	202	147	494	8,05	0,76	28,90	0,10
	Итого по меню:		1417,5	1317,5	5114,8	38298	7479	4303	13551	290,0	20,6	924,8	3,2
	среднее за день		59,1	54,9	213,1	1596	312	179	565	12,08	0,86	38,53	0,13

Начальник производственно-технологического отдела МБУ "Дирекция по организации питания" Н.В.Решетникова