

№ 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	B1	C	A
	Первая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	11	0,1	99	3	0	5	0,03	0	0	0,06
210	Омлет натуральный	150	13,9	17,9	3,3	229	123	20	244	2,58	0,08	0,36	0,26
	Йогурт	110	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		23,5	35,2	69,1	685	196	40	330	3,51	0,39	1,01	0,33
	Обед												
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	265	4,5	5,7	17,4	142	14	25	64	0,88	0,09	8,25	0
260	Гуляш из говядины	80	12,6	6,5	2,1	115	10	3	12	0,15	0,01	0,6	0,01
309	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		31,8	20,2	138	874	112	109	273	8,59	0,37	24,74	0,03
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
421	Сдоба обыкновенная	50	4	3,3	29,9	165	8	7	37	0,51	0,07	0	0
	Всего:		9,6	9,7	39,3	283	248	35	217	0,71	0,37	17	0,18
	Итого:		64,9	65,1	246,4	1842	556	184	820	12,81	1,13	42,75	0,54
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/15	25,4	19,6	33,8	365	288	42	364	1,01	0,09	0,49	0,07
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		29,5	28,6	70,8	609	304	59	411	2,68	0,16	0,59	0,11
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, с зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,43	19,21	225	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0

	Всего:		26,3	15,53	103,91	679	97	106	280	5,63	0,35	25,47	0,01
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с яблоками	75	3,6	4	26,8	190	25	9	37	0,99	0,05	0,33	0,01
	Всего:		9,2	9	48,8	346	267	39	225	1,19	0,11	2,13	0,05
	Итого:		65	53,13	223,51	1634	668	204	916	9,5	0,62	28,19	0,17
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 473	Беф-строганов из куриного филе	80	15,76	9,84	2,82	217	24	57	126	1,16	0,05	5	0,07
309	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		26,46	17,04	108,02	760	73,3	106	233	6,69	0,26	37,51	0,09
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,47	3,3	15,21	143	29	35	87	2,02	0,23	5,83	0,01
ТТК 426	Рыба запечённая	80	15,2	8,9	3,9	159	13	19	125	0,55	0,15	0,51	0,02
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
ТТК 275/1	Капуста соленая с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	70	1,1	3,6	8	63	30	10	19	0,38	0,01	18,6	0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		35,67	23,8	108,71	836	141	134	432	7,67	0,69	34,21	0,06
	Полдник												
401	Оладьи со сгущённым молоком	100/25	9,2	9,8	50,1	323	150	25	159	0,87	0,13	0,98	0,03
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,03	10	0
	Всего:		9,7	10,3	84,8	473	179	40	173	3,29	0,17	14,73	0,03
	Итого:		71,83	51,14	301,53	2069	393,3	280	838	17,65	1,12	86,45	0,18
	Четверг												
	Завтрак												
11/2004	Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	55	5,85	10,28	13,45	182	147	17	135	0,98	0,1	0,11	0,04
183	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	9	9,4	35,1	262	176	99	244	2,8	0,21	1,82	0,05
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		23,15	25,68	114,15	795	482	174	548	8,91	0,48	18,23	0,11
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	5,3	7	7,3	119	18	15	41	0,66	0,05	5,22	0,01
285	Макаронник с мясом с маслом	200/5	21,51	19,9	39,4	442	21	14	70	1,32	0,1	0,45	0,04

101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,4	0,02	4,8	0
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		36,01	31,8	126,4	960	113	95	270	5,87	0,34	11,36	0,05
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	5,9	7	22,6	176	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
	Кондитерское изделие (вафли)	18	0,8	5	11,5	95	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		6,7	12	34,1	271	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
	Итого:		65,86	69,48	274,65	2026	833	297	1000	14,98	0,88	30,79	0,2
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 477	Бифштекс домашний	80	11,66	9,3	14,5	170	10	14	44	1,12	0,15	1,2	0
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		20,86	25,3	97,4	718	61	78	188	7,24	0,34	33,8	0,07
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0
ТТК 163	Филе куриное запечённое с ананасами	80	18,07	5,9	3,3	188	84	58	105	1,02	0,05	0,66	0,09
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		34,12	16,9	100,4	774	209	162	381	6,21	0,43	34,95	0,12
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
430	Булочка Российская	50	3,5	3,7	23,5	161	11	5	30	0,4	0,04	0,01	0,03
	Всего:		9,1	10,1	32,9	279	251	33	210	0,6	0,34	17,01	0,21
	Итого:		64,08	52,3	230,7	1771	521	273	779	14,05	1,11	85,76	0,4
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционнo	20	4,6	6	0	72	176	7	100	0,2	0	0,14	0,06
243	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2	131	18	10	80	0,9	0,1	0	0
309	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		22,4	34,2	94,8	788	296	59	317	6,09	0,51	15,79	0,13

	Обед												
99	Суп из овощей с говядиной тушёной, зеленью	275	4,6	6	9,5	117	27	22	55	0,79	0,07	12,8	0,02
265	Плов из говядины	200	14,7	9,75	36,7	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		28,7	18,35	124,7	803	107	130	312	5,73	0,33	32,4	0,02
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 22	Плюшка Московская	50	3,8	4	22,7	161	17	6	36	0,42	0,05	0,02	0,02
	Всего:		9,4	10,4	32,1	279	257	34	216	0,62	0,35	17,02	0,2
	Итого:		60,5	62,95	251,6	1870	660	223	845	12,44	1,19	65,21	0,35
	Вторник												
	Завтрак												
ТТК 426	Рыба запечённая	80	15,2	8,9	3,9	159	13	19	125	0,55	0,15	0,51	0,02
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
700/2004	Напиток клюквенный (горячий напиток)	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		23,6	17	86,8	632	46	71	244	2,72	0,3	21,76	0,05
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясными фрикадельками, зеленью	20/250	5,2	4,5	15	142	17	25	89	1,13	0,1	6,12	0
289	Рагу из птицы	200	18,55	7,25	15,05	267	23	85	180	1,9	0,13	8,96	0,05
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
ТТК 206	Компот из вишни	200	0,2	0,1	18,2	76	20	10	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		32,15	14,35	100,65	749	101	168	422	6,45	0,41	26,58	0,05
	Полдник												
386	Ряженка	200	5,8	8	8,4	128	240	28	180	0,2	0,34	1,4	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с яблоками	75	3,6	4	26,8	190	25	9	37	0,99	0,05	0,33	0,01
	Всего:		9,4	12	35,2	318	265	37	217	1,19	0,39	1,73	0,05
	Итого:		65,15	43,35	222,65	1699	412	276	883	10,36	1,1	50,07	0,15
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04

	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
421	Сдоба обыкновенная	50	4	3,3	29,9	165	8	7	37	0,51	0,07	0	0
	Всего:		9,6	9,7	39,3	283	248	35	217	0,71	0,37	17	0,18
	Итого:		67,3	71,2	234,5	1880	719	256,5	1113	15,5	1,04	60,97	0,58
	Вторник												
	Завтрак												
11/2004	Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	55	5,85	10,28	13,5	182	147	17	135	0,98	0,1	0,11	0,04
182	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	200/5	6,5	8,4	28	215	159	39	269	0,82	0,14	1,61	0,04
	Йогурт	110	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		19,75	23,28	92,3	670	320	73	448	3,45	0,31	1,82	0,08
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0
ТТК 478	Тефтели мясные в соусе	80/50	15	10,5	11,6	220	19	29	88	1,14	0,15	1,96	0,03
309	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		34,35	20,9	132,8	896	130	133	330	9,6	0,52	57,32	0,05
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с яблоками	75	3,6	4	26,8	190	25	9	37	0,99	0,05	0,33	0,01
	Всего:		9,2	9	48,8	346	267	39	225	1,19	0,11	2,13	0,05
	Итого:		63,3	53,18	273,9	1912	717	245	1003	14,24	0,94	61,27	0,18
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 473	Беф-строганов из куриного филе	80	15,76	9,8	2,8	217	24	57	126	1,16	0,05	5	0,07
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		26,96	20,2	100,5	783	129	124	304	6,51	0,48	38,15	0,11
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем, куриным филе, зеленью	10/250	5,6	4	15	139	17	31	76	1,03	0,09	6,1	0,01
ТТК 426	Рыба запечённая	80	15,2	8,9	3,9	159	13	19	125	0,55	0,15	0,51	0,02
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03

ТТК 275/1	Капуста соленая с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	70	1,1	3,6	8	63	30	10	19	0,38	0,01	18,6	0
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		33,6	24,4	114,8	859	155	147	446	6,44	0,56	31,28	0,06
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
430	Булочка Российская	50	3,5	3,7	23,5	161	11	5	30	0,4	0,04	0,01	0,03
	Всего:		9,1	10,1	32,9	279	251	33	210	0,6	0,34	17,01	0,21
	Итого:		69,66	54,7	248,2	1921	535	304	960	13,55	1,38	86,44	0,38
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	25,4	19,6	33,8	365	288	42	364	1,01	0,09	0,49	0,07
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		29,5	28,6	70,8	609	304	59	411	2,68	0,16	0,59	0,11
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,43	19,21	225	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		26,4	15,63	106,41	692	110	112	283	5,85	0,36	29,22	0,01
	Полдник												
401	Оладьи с соусом клубничным	100/40	7,8	7,9	49,5	302	93	25	116	1,36	0,13	27	0,02
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		7,8	7,9	71,9	392	93	25	116	1,36	0,13	27	0,02
	Итого:		63,7	52,13	249,11	1693	507	196	810	9,89	0,65	56,81	0,14
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционно	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
182	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом	200/5	6,3	8,7	28,4	217	149	48	182	1,03	0,14	1,44	0,04
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		17	25	94,1	670	398	109,5	404	6,28	0,31	17,81	0,13
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	5,3	7	7,3	119	18	15	41	0,66	0,05	5,22	0,01

ТТК 242	Филе куриное панированное	80	19	8,4	8,3	242	11	67	84	1,57	0,08	0,67	0,06
541/2004	Рагу овощное	150	2,9	6,2	12,5	122	40	30	70	1,02	0,07	11,22	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		35,4	24,1	102,9	837	110	160	339	6,47	0,37	24,11	0,1
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	5,9	7	22,6	176	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,6	3	12,6	84	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		7,5	10	35,2	260	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
	Итого:		59,9	59,1	232,2	1767	746	297,5	925	12,95	0,74	43,12	0,27
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционнo	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	169	0,63	0,11	1,76	0,05
	Йогурт	110	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		18,1	25,1	97,4	687	330	59,5	303	1,65	0,42	2,48	0,13
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, говядиной тушёной, сметаной, зеленью	270	4,3	5,9	17,3	139	22	26	75	0,98	0,1	7,55	0,02
243	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2	131	18	10	80	0,9	0,1	0	0
333/2004	Вермишель отварная с сыром	150	8,8	11,4	24,6	236	81	12	91	0,81	0,05	0,11	0,08
306	Горошек зелёный консервированный (доп. гарнир)	50	1,6	0,1	3,3	20	10	10	32	0,36	0	5	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		29,4	32,5	135,9	957	213	131	439	9,84	0,47	28,55	0,1
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
357/1	Маковый рулетик посыпной	50	4,3	5,4	21,3	169	19	6	19	0,34	0,04	0,04	0,01
	Всего:		9,9	10,4	43,3	325	261	36	207	0,54	0,1	1,84	0,05
	Итого:		57,4	68	276,6	1969	804	226,5	949	12,03	0,99	32,87	0,28
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04

291	Плов из филе куриного	200	18,6	10,4	41,7	384	21	82	194	1,6	0,09	3,27	0,04
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		27,8	23,8	110,1	818	192	154	384	7,38	0,3	37,07	0,1
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0
ТТК 426	Рыба запечённая	80	15,2	8,9	3,9	159	13	19	125	0,55	0,15	0,51	0,02
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
ТТК 206	Компот из вишни	200	0,2	0,1	18,2	76	20	10	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		31,35	19,9	94,3	718	145	127	407	5,72	0,53	35,55	0,05
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 22	Плюшка Московская	50	3,8	4	22,7	161	17	6	36	0,42	0,05	0,02	0,02
	Всего:		9,4	10,4	32,1	279	257	34	216	0,62	0,35	17,02	0,2
	Итого:		68,55	54,1	236,5	1815	594	315	1007	13,72	1,18	89,64	0,35
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	25,4	19,6	33,8	365	288	42	364	1,01	0,09	0,49	0,07
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		29,5	28,6	70,8	609	304	59	411	2,68	0,16	0,59	0,11
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками	25/15/250	9,4	1,1	16,3	128	12,5	30	49	0,81	0,04	1,26	0,01
260	Гуляш из говядины	80	12,7	9,6	2,1	141	15	21	139	1,36	0,07	0,6	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		40	20,6	133,5	897	110,5	257	551	10,79	0,53	20,25	0,05
	Полдник												
386	Ряженка	200	5,8	8	8,4	128	240	28	180	0,2	0,34	1,4	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с повидлом	75	3,6	3,9	36,6	224	24	9	36	0,75	0,04	0,07	0,01
	Всего:		9,4	11,9	45	352	264	37	216	0,95	0,38	1,47	0,05

	Итого:		78,9	61,1	249,3	1858	678,5	353	1178	14,42	1,07	22,31	0,21
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК №499	Котлета куриная	80	16,4	8,9	5,8	175	9	23	102	1	0,11	0,5	0,04
309	Рожки отварные	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		29,4	17,2	103,5	708	119	79	254	6,6	0,57	33,65	0,07
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01
284	Запеканка картофельная с мясом с маслом	200/5	17,9	18,34	21,55	356	22	40	106	1,57	0,18	4,57	0,02
ТТК 275/1	Капуста соленая с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	70	1,1	3,6	8	63	30	10	19	0,38	0,01	18,6	0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		31,6	28,14	108,95	852	122	117	297	6,8	0,4	37,3	0,03
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
422	Булочка ванильная	50	3,8	3,7	22,6	158	8	5	30	0,43	0,04	0	0,02
	Всего:		9,4	10,1	32	276	248	33	210	0,63	0,34	17	0,2
	Итого:		70,4	55,44	244,45	1836	489	229	761	14,03	1,31	87,95	0,3
	Пятница												
	Завтрак												
16	Ветчина порционно	25	4,13	2,58	1,05	45	2	4	39	0,21	0,15	0	0
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,8	30	212	154	30	149	0,4	0,06	1,61	0,04
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		17,73	16,38	96,65	608	315	92	357	5,74	0,38	17,91	0,06
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясными фрикадельками, зеленью	20/250	6,5	4,9	20,9	154	18	30	100	1,28	0,12	8,35	0
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,6	11,4	12,9	205	23	12	54	0,6	0,03	3,5	0,03
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
	Кондитерское изделие (вафли)	18	0,8	5	11,5	95	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0

	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		30,4	29,3	126,8	926	131	126	389	6,29	0,47	28,53	0,06
	Полдник												
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 376	Пирожок печёный с творогом	75	10,6	5,7	20,9	196	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
	Всего:		10,6	5,7	43,3	286	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
	Итого:		58,73	51,38	266,75	1820	514	232	842	12,54	0,9	46,51	0,14
	Итого по меню:		1326	1163	5022,58	37048	11971	5188	18433	264	20,08	1153	5,69
	среднее за день		66,3	58,1	251,1	1852,4	598,6	259,4	921,7	13,2	1,0	57,7	0,3

Начальник технологического отдела МП "ЕЦМЗ" Н.В.Решетникова