

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
	<b>Первая неделя</b>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
243	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2	131	18	10	80	0,9	0,1	0	0,37
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0	0,03
	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	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>19,9</b>	<b>26</b>	<b>103</b>	<b>762</b>	<b>91</b>	<b>55</b>	<b>239</b>	<b>2,52</b>	<b>0,43</b>	<b>0,65</b>	<b>0,41</b>
	<b>Обед</b>												
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	100	15,74	8,09	2,68	143	12	4	15	0,19	0,01	0,76	0,01
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
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	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>37,7</b>	<b>23,0</b>	<b>155,7</b>	<b>996</b>	<b>123</b>	<b>122</b>	<b>315</b>	<b>9,6</b>	<b>0,4</b>	<b>24,9</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>57,6</b>	<b>49,0</b>	<b>258,7</b>	<b>1758</b>	<b>214</b>	<b>177</b>	<b>554</b>	<b>12,1</b>	<b>0,9</b>	<b>25,6</b>	<b>0,5</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
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	200/30	33,5	25,5	45,9	499	380	53	475	1,34	0,12	0,63	0,09
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>38,1</b>	<b>34,7</b>	<b>86,3</b>	<b>760</b>	<b>397</b>	<b>72</b>	<b>527</b>	<b>3,11</b>	<b>0,18</b>	<b>0,73</b>	<b>0,13</b>
	<b>Обед</b>												
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	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	20	0
	Хлеб ржаной/батон	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>28,1</b>	<b>15,93</b>	<b>115,51</b>	<b>737</b>	<b>104</b>	<b>117</b>	<b>313</b>	<b>6,43</b>	<b>0,4</b>	<b>45,5</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>66,2</b>	<b>50,63</b>	<b>201,81</b>	<b>1497</b>	<b>501</b>	<b>189</b>	<b>840</b>	<b>9,54</b>	<b>0,58</b>	<b>46,2</b>	<b>0,14</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 473	Беф-строганов из куриного филе	100	18,99	12,38	3,61	266	31	68	152	1,41	0,06	6,37	0,09
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	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 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0

	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>31,19</b>	<b>20,58</b>	<b>117,71</b>	<b>862</b>	<b>83,3</b>	<b>120</b>	<b>270</b>	<b>7,18</b>	<b>0,28</b>	<b>38,9</b>	<b>0,12</b>
	<b>Обед</b>												
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	100	19,91	11,11	4,81	198	16	23	156	0,69	0,18	0,63	0,03
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	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	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>42,88</b>	<b>27,51</b>	<b>123,62</b>	<b>961</b>	<b>160</b>	<b>154</b>	<b>513</b>	<b>8,8</b>	<b>0,8</b>	<b>35,3</b>	<b>0,07</b>
	<b>Итого:</b>		<b>74,07</b>	<b>48,09</b>	<b>241,33</b>	<b>1823</b>	<b>243</b>	<b>274</b>	<b>783</b>	<b>16</b>	<b>1,08</b>	<b>74,2</b>	<b>0,19</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
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	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>23,65</b>	<b>25,88</b>	<b>117,55</b>	<b>812</b>	<b>483</b>	<b>176</b>	<b>553</b>	<b>9,01</b>	<b>0,47</b>	<b>18,2</b>	<b>0,11</b>
	<b>Обед</b>												
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	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>37,81</b>	<b>32,2</b>	<b>138</b>	<b>1018</b>	<b>120</b>	<b>106</b>	<b>303</b>	<b>6,67</b>	<b>0,39</b>	<b>11,4</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого:</b>		<b>61,46</b>	<b>58,08</b>	<b>255,55</b>	<b>1830</b>	<b>603</b>	<b>282</b>	<b>856</b>	<b>15,7</b>	<b>0,86</b>	<b>29,6</b>	<b>0,16</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
260	Гуляш из говядины	100	15,74	8,09	2,68	143	12	4	15	0,19	0,01	0,76	0,01
304	Рис отварной	180	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,4	0,25	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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>31,34</b>	<b>26,19</b>	<b>89,88</b>	<b>723</b>	<b>57</b>	<b>198</b>	<b>327</b>	<b>7,99</b>	<b>0,36</b>	<b>18,4</b>	<b>0,08</b>
	<b>Обед</b>												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,4	0
ТТК 163	Филе куриное запечённое с ананасами	100	22,63	7,4	4,13	236	105	73	131	1,27	0,06	0,83	0,12
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	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	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>41,18</b>	<b>19,9</b>	<b>115,23</b>	<b>908</b>	<b>246</b>	<b>193</b>	<b>457</b>	<b>7,45</b>	<b>0,52</b>	<b>36,1</b>	<b>0,15</b>
	<b>Итого:</b>		<b>72,52</b>	<b>46,09</b>	<b>205,11</b>	<b>1631</b>	<b>303</b>	<b>391</b>	<b>784</b>	<b>15,4</b>	<b>0,88</b>	<b>54,5</b>	<b>0,23</b>

Суббота													
	<b>Завтрак</b>												
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/солёные (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
421	Сдоба обыкновенная	75	5,8	3,64	34,14	222	11	87	44	0,63	0,07	0	0,02
ТТК 206	Компот из ягод (горячий напиток)	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>24,2</b>	<b>15,07</b>	<b>102,35</b>	<b>681</b>	<b>67</b>	<b>153</b>	<b>206</b>	<b>3,44</b>	<b>0,29</b>	<b>19,9</b>	<b>0,02</b>
	<b>Обед</b>												
155	Суп с клёцками с мясом	10/250	6,56	5,94	16	145	47	13	64	0,54	0,05	0,94	0,03
ТТК 193	Рыба запечённая "Солнышко"	100	20,78	11,47	2,35	195	120	29	267	1,05	0,15	0,58	0,1
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	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
377	Чай с сахаром лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Хлеб ржаной/батон	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>42,24</b>	<b>27,91</b>	<b>127,25</b>	<b>970</b>	<b>219</b>	<b>133</b>	<b>580</b>	<b>7,34</b>	<b>0,47</b>	<b>21,9</b>	<b>0,16</b>
	<b>Итого:</b>		<b>66,44</b>	<b>42,98</b>	<b>229,6</b>	<b>1651</b>	<b>286</b>	<b>286</b>	<b>786</b>	<b>10,8</b>	<b>0,76</b>	<b>41,9</b>	<b>0,18</b>
Вторая неделя													
Понедельник													
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционнно	15	3,5	4,4	0	55	132	5	75	0,15	0,01	0	0,03
243	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2	131	18	10	80	0,9	0,1	0	0
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
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	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>22,8</b>	<b>33,6</b>	<b>103,7</b>	<b>824</b>	<b>255</b>	<b>60</b>	<b>303</b>	<b>6,28</b>	<b>0,53</b>	<b>15,7</b>	<b>0,11</b>
	<b>Обед</b>												
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	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>30,5</b>	<b>18,75</b>	<b>136,3</b>	<b>861</b>	<b>114</b>	<b>141</b>	<b>345</b>	<b>6,53</b>	<b>0,38</b>	<b>32,4</b>	<b>0,02</b>
	<b>Итого:</b>		<b>53,3</b>	<b>52,35</b>	<b>240</b>	<b>1685</b>	<b>369</b>	<b>201</b>	<b>648</b>	<b>12,8</b>	<b>0,91</b>	<b>48,1</b>	<b>0,13</b>
Вторник													
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 426	Рыба запечённая	100	19,91	11,11	4,81	198	16	23	156	0,69	0,18	0,63	0,03
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	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	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>29,51</b>	<b>20,61</b>	<b>96,31</b>	<b>729</b>	<b>51</b>	<b>81</b>	<b>291</b>	<b>3,06</b>	<b>0,32</b>	<b>21,9</b>	<b>0,06</b>

	<b>Обед</b>												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясными фрикадельками, зеленью	<b>20/250</b>	5,2	4,5	15	142	17	25	89	1,13	0,1	6,12	0
289	Рагу из птицы	<b>200</b>	18,55	7,25	15,05	267	23	85	180	1,9	0,13	8,96	0,05
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	<b>70</b>	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
338	Фрукты свежие	<b>150</b>	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
ТТК 206	Компот из вишни	<b>200</b>	0,2	0,1	18,2	76	20	10	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб ржаной/батон	<b>70/50</b>	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>34,55</b>	<b>15,35</b>	<b>126,95</b>	<b>878</b>	<b>132</b>	<b>193</b>	<b>472</b>	<b>10,6</b>	<b>0,51</b>	<b>41,6</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого:</b>		<b>64,06</b>	<b>35,96</b>	<b>223,26</b>	<b>1607</b>	<b>183</b>	<b>274</b>	<b>763</b>	<b>13,6</b>	<b>0,83</b>	<b>63,5</b>	<b>0,11</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	<b>200/30</b>	33,5	25,5	45,9	499	380	53	475	1,34	0,12	0,63	0,09
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	<b>45</b>	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>38,1</b>	<b>34,7</b>	<b>86,3</b>	<b>760</b>	<b>397</b>	<b>72</b>	<b>527</b>	<b>3,11</b>	<b>0,18</b>	<b>0,73</b>	<b>0,13</b>
	<b>Обед</b>												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	<b>10/255</b>	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10	0,01
260	Гуляш из говядины	<b>100</b>	15,74	8,09	2,68	143	12	4	15	0,19	0,01	0,76	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>180</b>	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,4	0,25	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	<b>70</b>	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
342	Компот из яблок	<b>200</b>	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Хлеб ржаной/батон	<b>70/50</b>	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>41,14</b>	<b>23,59</b>	<b>140,48</b>	<b>953</b>	<b>117</b>	<b>257</b>	<b>480</b>	<b>11,9</b>	<b>0,56</b>	<b>32,4</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого:</b>		<b>79,24</b>	<b>58,29</b>	<b>226,78</b>	<b>1713</b>	<b>514</b>	<b>329</b>	<b>1007</b>	<b>15</b>	<b>0,74</b>	<b>33,1</b>	<b>0,18</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
333/2004	Вермишель отварная с сыром	<b>200</b>	11,6	12,8	32,9	296	108	16	120	1,08	0,07	0,14	0,1
209	Яйцо варёное	<b>1шт</b>	6,4	5,8	0,4	79	28	6	96	1,25	0,04	0	0,13
	Йогурт	<b>110</b>	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0
382	Какао с молоком	<b>200</b>	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон	<b>45</b>	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>29,6</b>	<b>27,1</b>	<b>101,5</b>	<b>767</b>	<b>272</b>	<b>68</b>	<b>373</b>	<b>4,26</b>	<b>0,22</b>	<b>1,44</b>	<b>0,25</b>
	<b>Обед</b>												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками	<b>25/15/250</b>	8,96	0,95	12,93	114	10	28	46	0,73	0,03	1,26	0,01
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	<b>100/50</b>	11,6	11,4	12,9	205	23	12	54	0,6	0,03	3,5	0,03
312	Пюре картофельное	<b>180</b>	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	<b>70</b>	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
338	Фрукты свежие	<b>150</b>	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	<b>200</b>	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	Хлеб ржаной/батон	<b>70/50</b>	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>35,16</b>	<b>22,35</b>	<b>152,93</b>	<b>1017</b>	<b>145</b>	<b>150</b>	<b>382</b>	<b>10,1</b>	<b>0,52</b>	<b>43,5</b>	<b>0,07</b>
	<b>Итого:</b>		<b>64,76</b>	<b>49,45</b>	<b>254,43</b>	<b>1784</b>	<b>417</b>	<b>218</b>	<b>755</b>	<b>14,3</b>	<b>0,74</b>	<b>44,9</b>	<b>0,32</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционно	<b>10</b>	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03

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
377	Чай с сахаром лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>22,5</b>	<b>22,05</b>	<b>80</b>	<b>626</b>	<b>130</b>	<b>72,5</b>	<b>217</b>	<b>3,37</b>	<b>0,15</b>	<b>21,7</b>	<b>0,07</b>
	<b>Обед</b>												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,4	0
ТТК 426	Рыба запечённая	100	19,91	11,11	4,81	198	16	23	156	0,69	0,18	0,63	0,03
310	Картофель отварной	180	3,5	5,8	18,5	175	18	35	96	1,39	0,18	25	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	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>39,56</b>	<b>26,41</b>	<b>126,41</b>	<b>935</b>	<b>163</b>	<b>160</b>	<b>495</b>	<b>7,51</b>	<b>0,65</b>	<b>63,5</b>	<b>0,06</b>
	<b>Итого:</b>		<b>62,06</b>	<b>48,46</b>	<b>206,41</b>	<b>1561</b>	<b>293</b>	<b>233</b>	<b>712</b>	<b>10,9</b>	<b>0,8</b>	<b>85,2</b>	<b>0,13</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 163	Филе куриное запечённое с ананасами	100	22,63	7,4	4,13	236	105	73	131	1,27	0,06	0,83	0,12
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	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
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>34,43</b>	<b>15,2</b>	<b>89,43</b>	<b>708</b>	<b>140</b>	<b>115</b>	<b>236</b>	<b>4,64</b>	<b>0,24</b>	<b>22,4</b>	<b>0,15</b>
	<b>Обед</b>												
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	25/250	8,2	7,2	32,7	266	131	43	158	1,82	0,16	9,3	0,03
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
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	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>36,2</b>	<b>28,54</b>	<b>143,15</b>	<b>1047</b>	<b>214</b>	<b>148</b>	<b>444</b>	<b>7,63</b>	<b>0,57</b>	<b>24,6</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого:</b>		<b>70,63</b>	<b>43,74</b>	<b>232,58</b>	<b>1755</b>	<b>354</b>	<b>263</b>	<b>680</b>	<b>12,3</b>	<b>0,81</b>	<b>47</b>	<b>0,2</b>
	<b>Третья неделя</b>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
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
210	Омлет натуральный	200	18,6	23,8	4,5	272	164	27	327	3,45	0,11	0,49	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	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>29,8</b>	<b>40,3</b>	<b>73,6</b>	<b>742</b>	<b>414</b>	<b>90,5</b>	<b>554</b>	<b>8,8</b>	<b>0,27</b>	<b>16,9</b>	<b>0,09</b>
	<b>Обед</b>												
101	Суп картофельный с пшеном, рыбными консервами, зеленью	280	7,3	8,8	17,1	181	15	27	67	0,96	0,11	8,25	0,01
260	Гуляш из говядины	100	15,74	8,09	2,68	143	12	4	15	0,19	0,01	0,76	0,01
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	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
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>38,64</b>	<b>27,39</b>	<b>143,58</b>	<b>1016</b>	<b>104</b>	<b>138</b>	<b>350</b>	<b>6,69</b>	<b>0,41</b>	<b>27,4</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого:</b>		<b>68,44</b>	<b>67,69</b>	<b>217,18</b>	<b>1758</b>	<b>518</b>	<b>229</b>	<b>904</b>	<b>15,5</b>	<b>0,68</b>	<b>44,3</b>	<b>0,14</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
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
182	Каша молочная пшеничная 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	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>20,25</b>	<b>23,48</b>	<b>95,65</b>	<b>687</b>	<b>321</b>	<b>75</b>	<b>453</b>	<b>3,55</b>	<b>0,3</b>	<b>1,82</b>	<b>0,08</b>
	<b>Обед</b>												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,4	0
ТТК 478	Тефтели мясные в соусе	100/50	18,7	11,7	13,7	259	21	36	108	1,41	0,19	2,22	0,03
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	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
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	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>40,85</b>	<b>24</b>	<b>151,5</b>	<b>1032</b>	<b>141</b>	<b>152</b>	<b>389</b>	<b>10,8</b>	<b>0,62</b>	<b>57,6</b>	<b>0,06</b>
	<b>Итого:</b>		<b>61,1</b>	<b>47,48</b>	<b>247,15</b>	<b>1719</b>	<b>462</b>	<b>227</b>	<b>842</b>	<b>14,4</b>	<b>0,92</b>	<b>59,4</b>	<b>0,14</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 473	Беф-строганов из куриного филе	100	18,99	12,38	3,61	266	31	68	152	1,41	0,06	6,37	0,09
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	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	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>31,39</b>	<b>24,18</b>	<b>109,91</b>	<b>890</b>	<b>138</b>	<b>141</b>	<b>346</b>	<b>6,96</b>	<b>0,48</b>	<b>39,5</b>	<b>0,13</b>
	<b>Обед</b>												
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	100	19,91	11,11	4,81	198	16	23	156	0,69	0,18	0,63	0,03
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	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	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>40,81</b>	<b>28,11</b>	<b>129,71</b>	<b>984</b>	<b>174</b>	<b>167</b>	<b>527</b>	<b>7,57</b>	<b>0,67</b>	<b>32,4</b>	<b>0,07</b>
	<b>Итого:</b>		<b>72,2</b>	<b>52,29</b>	<b>239,62</b>	<b>1874</b>	<b>312</b>	<b>308</b>	<b>873</b>	<b>14,5</b>	<b>1,15</b>	<b>71,9</b>	<b>0,2</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												

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	200/30	33,5	25,5	45,9	499	380	53	475	1,34	0,12	0,63	0,09
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>38,1</b>	<b>34,7</b>	<b>86,3</b>	<b>760</b>	<b>397</b>	<b>72</b>	<b>527</b>	<b>3,11</b>	<b>0,18</b>	<b>0,73</b>	<b>0,13</b>
	<b>Обед</b>												
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	0,01
	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	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>28,2</b>	<b>16,03</b>	<b>118,01</b>	<b>750</b>	<b>117</b>	<b>123</b>	<b>316</b>	<b>6,65</b>	<b>0,41</b>	<b>29,2</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>66,3</b>	<b>50,73</b>	<b>204,31</b>	<b>1510</b>	<b>514</b>	<b>195</b>	<b>843</b>	<b>9,76</b>	<b>0,59</b>	<b>30</b>	<b>0,14</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
243	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2	131	18	10	80	0,9	0,1	0	0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,4	0,25	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
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>25,4</b>	<b>34,4</b>	<b>116,1</b>	<b>884</b>	<b>208</b>	<b>245</b>	<b>517</b>	<b>12,2</b>	<b>0,55</b>	<b>33,8</b>	<b>0,09</b>
	<b>Обед</b>												
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	100	23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,1	0,83	0,07
541/2004	Рагу овощное	180	3,5	7,32	15,14	146	42	37	86	1,25	0,08	13,5	0,04
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	20	0
	Хлеб ржаной/батон	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>42,6</b>	<b>27,52</b>	<b>119,54</b>	<b>979</b>	<b>122</b>	<b>194</b>	<b>410</b>	<b>7,91</b>	<b>0,45</b>	<b>46,5</b>	<b>0,12</b>
	<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>61,92</b>	<b>235,64</b>	<b>1863</b>	<b>330</b>	<b>439</b>	<b>927</b>	<b>20,1</b>	<b>1</b>	<b>80,3</b>	<b>0,21</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
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
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
377	Чай с сахаром лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>27,31</b>	<b>24,8</b>	<b>98,5</b>	<b>750</b>	<b>79</b>	<b>55</b>	<b>153</b>	<b>6,82</b>	<b>0,23</b>	<b>23,2</b>	<b>0,04</b>
	<b>Обед</b>												
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

299	Рыба тушеная в томате с овощами	<b>100/50</b>	18,58	5,13	4,4	134	28	45	369	0,84	0,1	3,23	0,01
304	Рис отварной	<b>180</b>	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	<b>70</b>	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
348	Компот из кураги	<b>200</b>	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	<b>70/50</b>	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>42,65</b>	<b>18,93</b>	<b>143,41</b>	<b>969</b>	<b>134</b>	<b>187</b>	<b>724</b>	<b>8,4</b>	<b>0,62</b>	<b>27,5</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого:</b>		<b>69,96</b>	<b>43,73</b>	<b>241,91</b>	<b>1719</b>	<b>213</b>	<b>242</b>	<b>877</b>	<b>15,2</b>	<b>0,85</b>	<b>50,6</b>	<b>0,09</b>
	<b>Четвертая неделя</b>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционнo	<b>10</b>	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	<b>200/5</b>	6,2	8,5	31,6	228	170	36	169	0,63	0,11	1,76	0,05
	Йогурт	<b>110</b>	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	<b>200</b>	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон	<b>45</b>	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>18,6</b>	<b>25,3</b>	<b>100,8</b>	<b>704</b>	<b>331</b>	<b>61,5</b>	<b>308</b>	<b>1,75</b>	<b>0,41</b>	<b>2,48</b>	<b>0,13</b>
	<b>Обед</b>												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, говядиной тушёной, сметаной, зеленью	<b>270</b>	4,3	5,9	17,3	139	22	26	75	0,98	0,1	7,55	0,02
243	Сосиска отварная	<b>50</b>	5,5	12	0,2	131	18	10	80	0,9	0,1	0	0
333/2004	Вермишель отварная с сыром	<b>180</b>	10,54	13,65	29,64	384	98	14	106	0,98	0,06	0,13	0,1
306	Горошек зелёный консервированный (доп. гарнир)	<b>50</b>	1,6	0,1	3,3	20	10	10	32	0,36	0	5	0
338	Фрукты свежие	<b>150</b>	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
348	Компот из кураги	<b>200</b>	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	<b>70/50</b>	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>32,94</b>	<b>35,15</b>	<b>152,54</b>	<b>1163</b>	<b>237</b>	<b>144</b>	<b>487</b>	<b>10,8</b>	<b>0,53</b>	<b>28,6</b>	<b>0,12</b>
	<b>Итого:</b>		<b>51,54</b>	<b>60,45</b>	<b>253,34</b>	<b>1867</b>	<b>568</b>	<b>206</b>	<b>795</b>	<b>12,6</b>	<b>0,94</b>	<b>31,1</b>	<b>0,25</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
291	Плов из филе куриного	<b>200</b>	18,6	10,4	41,7	384	21	82	194	1,6	0,09	3,27	0,04
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	<b>70</b>	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
338	Фрукты свежие	<b>150</b>	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
693	Какао с молоком	<b>200</b>	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон	<b>45</b>	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>28,3</b>	<b>24</b>	<b>113,5</b>	<b>835</b>	<b>193</b>	<b>156</b>	<b>389</b>	<b>7,48</b>	<b>0,29</b>	<b>37,1</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	<b>10/250</b>	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,4	0
ТТК 426	Рыба запечённая	<b>100</b>	19,91	11,11	4,81	198	16	23	156	0,69	0,18	0,63	0,03
312	Пюре картофельное	<b>180</b>	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	<b>70</b>	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
ТТК 206	Компот из вишни	<b>200</b>	0,2	0,1	18,2	76	20	10	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб ржаной/батон	<b>70/50</b>	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0



	<b>Всего:</b>		<b>38,56</b>	<b>23,61</b>	<b>109,21</b>	<b>843</b>	<b>164</b>	<b>147</b>	<b>488</b>	<b>6,85</b>	<b>0,64</b>	<b>36,7</b>	<b>0,06</b>
	<b>Итого:</b>		<b>66,86</b>	<b>47,61</b>	<b>222,71</b>	<b>1678</b>	<b>357</b>	<b>303</b>	<b>877</b>	<b>14,3</b>	<b>0,93</b>	<b>73,8</b>	<b>0,16</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	<b>200/30</b>	33,5	25,5	45,9	499	380	53	475	1,34	0,12	0,63	0,09
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	<b>45</b>	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>38,1</b>	<b>34,7</b>	<b>86,3</b>	<b>760</b>	<b>397</b>	<b>72</b>	<b>527</b>	<b>3,11</b>	<b>0,18</b>	<b>0,73</b>	<b>0,13</b>
	<b>Обед</b>												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками	<b>25/15/250</b>	9,4	1,1	16,3	128	12,5	30	49	0,81	0,04	1,26	0,01
260	Гуляш из говядины	<b>100</b>	15,74	8,09	2,68	143	12	4	15	0,19	0,01	0,76	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>180</b>	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,4	0,25	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	<b>70</b>	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
348	Компот из кураги	<b>200</b>	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	<b>70/50</b>	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>46,54</b>	<b>20,99</b>	<b>153,18</b>	<b>1008</b>	<b>118</b>	<b>279</b>	<b>501</b>	<b>11,3</b>	<b>0,56</b>	<b>20,4</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого:</b>		<b>84,64</b>	<b>55,69</b>	<b>239,48</b>	<b>1768</b>	<b>515</b>	<b>351</b>	<b>1028</b>	<b>14,4</b>	<b>0,74</b>	<b>21,1</b>	<b>0,18</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционнно	<b>10</b>	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
ТТК 473	Беф-строганов из куриного филе	<b>100</b>	18,99	12,38	3,61	266	31	68	152	1,41	0,06	6,37	0,09
309	Рожки отварные	<b>180</b>	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	<b>70</b>	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	<b>200</b>	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон	<b>45</b>	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>35,29</b>	<b>32,08</b>	<b>95,11</b>	<b>886</b>	<b>210</b>	<b>117</b>	<b>351</b>	<b>4,07</b>	<b>0,47</b>	<b>24,6</b>	<b>0,2</b>
	<b>Обед</b>												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	<b>10/255</b>	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10	0,01
284	Запеканка картофельная с мясом с маслом	<b>200/5</b>	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)	<b>70</b>	1,1	3,6	8	63	30	10	19	0,38	0,01	18,6	0
342	Компот из яблок	<b>200</b>	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Хлеб ржаной/батон	<b>70/50</b>	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>33,4</b>	<b>28,54</b>	<b>120,55</b>	<b>910</b>	<b>129</b>	<b>128</b>	<b>330</b>	<b>7,6</b>	<b>0,45</b>	<b>37,3</b>	<b>0,03</b>
	<b>Итого:</b>		<b>68,69</b>	<b>60,62</b>	<b>215,66</b>	<b>1796</b>	<b>339</b>	<b>245</b>	<b>681</b>	<b>11,7</b>	<b>0,92</b>	<b>61,9</b>	<b>0,23</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
16	Ветчина порционнно	<b>25</b>	4,13	2,58	1,05	45	2	4	39	0,21	0,15	0	0
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	<b>200/5</b>	5,3	7,8	30	212	154	30	149	0,4	0,06	1,61	0,04
338	Фрукты свежие	<b>150</b>	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	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>18,23</b>	<b>16,58</b>	<b>100,05</b>	<b>625</b>	<b>316</b>	<b>94</b>	<b>362</b>	<b>5,84</b>	<b>0,37</b>	<b>17,9</b>	<b>0,06</b>
	<b>Обед</b>												
112	Суп с вермишелью и картофелем, 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	180	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	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	1,6	3	12,6	84	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	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>33,7</b>	<b>28,8</b>	<b>141,9</b>	<b>1001</b>	<b>147</b>	<b>142</b>	<b>439</b>	<b>7,28</b>	<b>0,55</b>	<b>29,5</b>	<b>0,06</b>
	<b>Итого:</b>		<b>51,93</b>	<b>45,38</b>	<b>241,95</b>	<b>1626</b>	<b>463</b>	<b>236</b>	<b>801</b>	<b>13,1</b>	<b>0,92</b>	<b>47,5</b>	<b>0,12</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
259	Жаркое по-домашнему	200	13,4	11,2	19,7	242	27	50	198	2,4	0,19	8,6	0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
421	Сдоба обыкновенная	50	4	3,3	29,9	165	8	7	37	0,51	0,07	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>22,6</b>	<b>23,8</b>	<b>91,8</b>	<b>678</b>	<b>68</b>	<b>86</b>	<b>316</b>	<b>5,1</b>	<b>0,34</b>	<b>15,7</b>	<b>0,04</b>
	<b>Обед</b>												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	10/250	4,7	5,4	9,3	111	22	21	51	0,77	0,07	12,8	0
ТТК 204	Рыба жареная по-солнечному	100	17,5	11,7	6,3	200	32	31	229	0,92	0,11	0,93	0,04
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	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
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	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>37,5</b>	<b>28,6</b>	<b>143,7</b>	<b>1039</b>	<b>273</b>	<b>154</b>	<b>507</b>	<b>10</b>	<b>0,65</b>	<b>52,3</b>	<b>0,1</b>
	<b>Итого:</b>		<b>60,1</b>	<b>52,4</b>	<b>235,5</b>	<b>1717</b>	<b>341</b>	<b>240</b>	<b>823</b>	<b>15,1</b>	<b>0,99</b>	<b>68</b>	<b>0,14</b>
	Итого по меню:		1582	1229	5569,99	41190	9212	6336	####	329	20,5	1233	4,42
	<b>среднее за день</b>		<b>65,9</b>	<b>51,2</b>	<b>232,1</b>	<b>1716,3</b>	<b>383,8</b>	<b>264,0</b>	<b>810,0</b>	<b>13,7</b>	<b>0,9</b>	<b>51,4</b>	<b>0,2</b>

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