

№ 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
	Первая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
210	Омлет натуральный	150	13,9	17,9	3,3	229	123	20	244	2,58	0,08	0,36	0,26
306	Горошек зелёный консервированный	45	1,44	0,1	2,97	18	9	9	29	0,32	0	4,5	0
	Фруктовое пюре	90	0	0	15	60	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	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		22,84	31,3	66,47	637	290	49,5	398	3,72	0,37	5,58	0,34
	Обед												
101	Суп картофельный с пшеном, рыбными консервами, зеленью	265	14,7	5,8	17,1	142	15	27	67	0,96	0,11	8,25	0
260	Гуляш из говядины	100	15,7	8,1	2,7	143	12	4	15	0,19	0,01	0,76	0,01
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
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:		42,7	22,7	124,1	861	86	109	288	5,16	0,32	9,9	0,04
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТк 221	Плюшка с маком	50	4,1	4,5	21,8	163	17	6	36	0,41	0,05	0,02	0,02
	Всего:		9,7	10,9	31,2	281	257	34	216	0,61	0,35	17,02	0,2
	Итого:		75,24	64,9	221,77	1779	633	192,5	902	9,49	1,04	32,5	0,58
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционно	25	5,8	7,5	0	90	220	9	125	0,25	0	0,18	0,08
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/30	25,6	19,8	39,3	438	309	42	368	0,9	0,09	0,52	0,06
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		35	36,4	81,3	795	562	76	545	5,32	0,18	12,8	0,18
	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

ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	70	0,5	3,5	6,9	61	30	10	19	0,38	0,01	18,6	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:		26,2	18,93	109,01	730	111	106	270	5,59	0,34	37,07	0,01
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	5,9	7	22,6	176	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
410	Ватрушка с творогом	75	9,5	6,4	35,6	239	70	16	112	0,81	0,09	0,34	0,02
	Всего:		15,4	13,4	58,2	415	308	44	294	1,01	0,15	1,54	0,06
	Итого:		76,6	68,73	248,51	1940	981	226	1109	11,92	0,67	51,41	0,25
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 473	Беф-строганов из куриного филе	100	18,99	12,38	3,61	266	31	59	152	1,41	0,06	6,37	0,09
309	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
306	Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	50	5,2	2,6	30	162	18	52	150	1,8	0,2	0	0
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	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	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		32,99	21,58	126,41	906	81,3	140	379	7,31	0,4	18,38	0,11
	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	90	17,1	10	4,4	179	15	21	141	0,7	0,23	0,56	0,02
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		36,57	21,2	92,61	758	114	127	435	7,41	0,75	14,47	0,06
	Полдник												
401	Оладьи со сгущённым молоком	100/30	9,5	10,2	52,4	337	165	27	169	0,88	0,13	1,03	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	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
	Всего:		10,1	10,8	89	497	197	44	186	3,8	0,18	16,78	0,03
	Итого:		79,66	53,58	308,02	2161	392,3	311	1000	18,52	1,33	49,63	0,2
	Четверг												
	Завтрак												
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
	Слойка с фруктовой начинкой	70	3,5	11,2	21,7	203	0	0	0	0	0	0	0
	Йогурт	110	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02

		Понедельник											
		Завтрак											
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
337	Яйцо вареное	1 шт	6,4	5,8	0,4	79	28	6	96	1,25	0,04	0	0,13
	Йогурт	110	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	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	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		25,8	25,6	94,8	713	261	70	344	6,39	0,23	13,41	0,23
		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	250	18	12,9	44	364	12	53	239	2,05	0,05	0,9	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:		31,2	21,4	129,3	841	97	134	438	6,33	0,29	14,59	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:		66,4	57,4	256,2	1833	615	238	998	13,34	0,87	45,02	0,45
		Вторник											
		Завтрак											
234	Биточки рыбные с маслом	100/5	13,4	13,2	17	248	51	33	171	1,06	0,1	0,65	0,02
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
306	Горошек зелёный консервированный (доп. гарнир)	50	1,56	0,1	3,26	20	10	10	32	0,36	0	5	0
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	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	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		24,26	23,1	105,56	769	149	90	351	5,34	0,46	18,3	0,06
		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	250	23,9	10,1	18,9	349	30	108	230	2,4	0,17	11,3	0,06
70	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	20	0,16	0,04	0,6	3	5	3	5	0,12	0,01	1	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:		37,06	17,14	103,3	824	97	184	448	6,65	0,44	22,92	0,06
		Полдник											
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	75	10,6	5,7	20,9	196	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02

338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
	Всего:		11,2	6,3	57,5	356	100	31	113	3,43	0,1	15,82	0,02
	Итого:		72,52	46,54	266,36	1949	346	305	912	15,42	1	57,04	0,14
	Среда												
	Завтрак												
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	0,12	0,05
223	Запеканка из творога с джемом	150/30	23,95	17,8	43,7	392	226	35	315	1,09	0,08	0,72	0,06
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		31,05	31,3	85,7	714	391	65	442	5,41	0,18	12,94	0,15
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зелению	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01
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)	40	0,4	0,04	1	6	10	6	16	0,24	0,02	4	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:		27,5	22,84	108,9	793	133	109	320	5,75	0,39	22,72	0,07
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТк 221	Плюшка с маком	50	4,1	4,5	21,8	163	17	6	36	0,41	0,05	0,02	0,02
	Всего:		9,7	10,9	31,2	281	257	34	216	0,61	0,35	17,02	0,2
	Итого:		68,25	65,04	225,8	1788	781	208	978	11,77	0,92	52,68	0,42
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционнно	25	5,8	7,5	0	90	220	9	125	0,25	0	0,18	0,08
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
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	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	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		22,7	31,7	101,5	782	544	97	454	5,23	0,25	15,24	0,19
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками	25/15/250	8,96	0,95	12,93	114	10	28	46	0,73	0,03	1,26	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
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03

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	15,7	8,1	2,7	143	12	4	15	0,19	0,01	0,76	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		36,6	23,6	117,6	834	74	205	405	9,27	0,46	11,91	0,04
	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:		75,4	67,8	245	1905	630	373	1205	18,98	1,27	42,59	0,56
	Вторник												
	Завтрак												
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	250/10	8,1	13,2	35	293	195	47	213	1,03	0,17	2	0,07
	Йогурт	110	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0
	Слойка с фруктовой начинкой	70	3,5	11,2	21,7	203	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	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	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		20,6	30,8	127,4	876	282	75	299	4,43	0,5	14,65	0,08
	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
440/2004	Говядина тушёная с капустой	200	18,9	14,3	13	255	89	53	223	2,76	0,12	24	0,02
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:		35,17	20,1	95,81	722	155	134	434	7,78	0,51	34,33	0,03
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
ТТК 27	Хачапури	50	6,5	7,6	13,9	162	129	10	91	0,47	0,04	0,04	0,06
	Всего:		12,1	12,6	35,9	318	371	40	279	0,67	0,1	1,84	0,1
	Итого:		67,87	63,5	259,11	1916	808	249	1012	12,88	1,11	50,82	0,21
	Среда												
	Завтрак												
467/2004	Биточки по-белорусски	100	18,5	15,3	1,7	219	36	28	185	1,43	0,07	1,63	0,03
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	25	0,2	0,04	0,7	4	5	4	10	0,15	0,01	25	0
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	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	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		25,7	23,34	95,7	731	68,3	72	298	5,43	0,2	38,64	0,06
	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	90	17,1	10	4,4	179	15	21	141	0,7	0,23	0,56	0,02
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
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:		34,4	21,9	107,3	816	127	139	443	6,21	0,63	12,73	0,06
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	70	6,5	7,2	30,6	239	9	8	42	0,62	0,06	0	0,02
	Всего:		12,1	13,6	40	357	249	36	222	0,82	0,36	17	0,2
	Итого:		72,2	58,84	243	1904	444,3	247	963	12,46	1,19	68,37	0,32
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционно	25	5,8	7,5	0	90	220	9	125	0,25	0	0,18	0,08
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/25	25	19,8	38,1	435	286	41	318	0,9	0,09	0,51	0,06
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		34,4	36,4	80,1	792	539	75	495	5,32	0,18	12,79	0,18
	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 242	Филе куриное панированное	100	23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,1	0,83	0,07
309	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	40	0,4	0,04	1	6	10	6	16	0,24	0,02	4	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:		42,05	20,04	123,4	929	102	163	323	6,77	0,4	26,94	0,09
	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:		84,25	64,34	275,4	2113	734	263	934	13,45	0,71	66,73	0,29
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	14,2	14,9	15,3	269	9	30	79	1,1	0,2	0,35	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03

338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	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	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		29,9	27,7	107,8	823	176	215	437	9,93	0,55	13,65	0,06
	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	200	17,9	14,7	21,55	323	22	40	106	1,57	0,18	4,57	0,02
70	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	20	0,16	0,04	0,6	3	5	3	5	0,12	0,01	1	0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		30,76	20,84	92,95	724	98	111	289	6,51	0,39	18,51	0,03
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	5,9	7	22,6	176	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
410	Ватрушка с творогом	75	9,5	6,4	35,6	239	70	16	112	0,81	0,09	0,34	0,02
	Всего:		15,4	13,4	58,2	415	308	44	294	1,01	0,15	1,54	0,06
	Итого:		76,06	61,94	258,95	1962	582	370	1020	17,45	1,09	33,7	0,15
	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	30	6,9	9	0	108	264	10,5	150	0,3	0	0,21	0,09
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
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	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	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		22,2	31,2	102,4	782	523	74,5	408	4,35	0,44	14,62	0,19
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/255	5	4,8	17,3	133	25	31	109	1,3	0,11	7,55	0,01
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,43	19,21	225	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0
ТТК 275	Капуста квашенная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	30	0,21	1,5	2,9	26	13	4	8	0,16	0,01	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:		27,11	18,23	115,21	744	114	127	344	6,24	0,42	24,87	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 27	Хачапури	50	6,5	7,6	13,9	162	129	10	91	0,47	0,04	0,04	0,06

	Всего:		12,1	12,6	35,9	318	371	40	279	0,67	0,1	1,84	0,1
	Итого:		61,41	62,03	253,51	1844	1008	241,5	1031	11,26	0,96	41,33	0,3
	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	Огурцы свежие (доп. гарнир)	25	0,2	0,04	0,7	4	5	4	10	0,15	0,01	25	0
	Пюре фруктовое	90	0	0	15	60	0	0	0	0	0	0	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	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		25,6	22,74	101,7	760	161	127	350	3,4	0,2	29,57	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
234	Биточки рыбные	90	12,3	9,8	17,3	214	46	29	153	0,95	0,09	0,59	0,01
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,4	0,02	4,8	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:		28,25	23	114	816	158	124	412	5,9	0,46	28,93	0,04
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 221	Плюшка с маком	50	4,1	4,5	21,8	163	17	6	36	0,41	0,05	0,02	0,02
	Всего:		9,7	10,9	31,2	281	257	34	216	0,61	0,35	17,02	0,2
	Итого:		63,55	56,64	246,9	1857	576	285	978	9,91	1,01	75,52	0,34
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционнo	25	5,8	7,5	0	90	220	9	125	0,25	0	0,18	0,08
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/25	25,3	19,5	37,4	390	292	40	358	1	0,09	0,5	0,06
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		34,7	36,1	79,4	747	545	74	535	5,42	0,18	12,78	0,18
	Обед												
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,7	5,6	21,1	160	146	20	124	0,42	0,08	0,81	0,03
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	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
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:		33,74	22,49	128,08	879	217	102	345	4,62	0,29	2,46	0,07

	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:		76,24	66,49	279,38	2018	855	201	996	11,4	0,6	42,24	0,27
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,9	0,1	0,45	0,03
309	Рожки отварные	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	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	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		25,8	22,9	90,6	690	103	56	216	5,09	0,49	13,1	0,1
	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	200	17,9	14,7	21,55	323	22	40	106	1,57	0,18	4,57	0,02
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		30,3	20,7	115,05	809	85,3	103	274	5,52	0,38	14,62	0,03
	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:		65,5	54	237,75	1778	445,3	193	706	11,23	1,22	44,74	0,33
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,2	10,1	7,2	172	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
306	Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	30	3,1	1,6	18	97	11	31	90	1,1	0,12	0	0
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		28,4	28,1	103,8	787	77	205	576	14,67	0,62	20,3	0,09
	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)	30	0,2	0,03	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3	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:		29,2	24,23	114,3	825	122	120	373	6,05	0,46	24,53	0,06
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	5,9	7	22,6	176	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
410	Ватрушка с творогом	75	9,5	6,4	35,6	239	70	16	112	0,81	0,09	0,34	0,02
	Всего:		15,4	13,4	58,2	415	308	44	294	1,01	0,15	1,54	0,06
	Итого:		73	65,73	276,3	2027	507	369	1243	21,73	1,23	46,37	0,21
	Итого по меню:		1436	1215	5121,17	38388	12776	5395	19574	276,9	19,86	1017	6,05
	среднее за день		71,8	60,8	256,1	1919,4	638,8	269,8	978,7	13,8	1,0	50,8	0,3

В меню используются следующие свежие фрукты: яблоки, мандарины, груши

В меню включены витаминизированные напитки: кисель плодово-ягодный витаминизированный (витамины В1,В6,РР,С), кофейный напиток витаминизированный (витамины В1,В6,РР,С), молоко витаминизированное (витамины А,Е, В1,В6,В9,С,РР, а также железо, цинк)

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