

№ рецептуры по Сборнику блюد 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												
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 консервированный	50	1,56	0,1	3,26	20	10	10	32	0,36	0	5	0
	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	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		24,06	31,2	65,66	638	203	47	351	3,66	0,37	6,01	0,31
	Обед												
101	Суп картофельный с пшеном, рыбными консервами, зеленью	270	5,6	6,8	17,1	155	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
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,6	3	12,6	84	0	0	0	0	0	0	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:		35,2	26,7	136,7	958	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:		68,96	68,8	233,56	1877	546	190	855	9,43	1,04	32,93	0,55
	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	150/25	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:		28,9	28,6	79,4	657	325	65	410	5,17	0,18	12,6	0,1
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	15/255	5,6	5,11	10,3	123	38	25	53	1,1	0,05	10,08	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:		27	20,44	109,41	753	111	106	270	5,57	0,34	37,11	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:		71,3	62,44	247,01	1825	744	215	974	11,75	0,67	51,25	0,17
	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
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:		27,79	18,98	96,41	744	63,3	88	229	5,51	0,2	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:		74,46	50,98	278,02	1999	374,3	259	850	16,72	1,13	49,63	0,2
	Четверг												
	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	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
183	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/10	8,9	12,8	36,8	298	169	98	239	2,8	0,21	1,7	0,07
	Йогурт	110	3,4	2,9	13,9	95	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:		21,4	31	95	741	392	142,5	435	4,55	0,31	3,07	0,16
	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
280	Фрикадельки в соусе	90/50	14	15,2	15,4	261	35	10	45	0,52	0,05	1,82	0,02

309	Вермишель отварная	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	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	27,9	148,2	997	143	119	348	8,78	0,42	22,26	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 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:		67,1	71,5	279,1	2056	906	301,5	1062	14	0,83	27,17	0,31
	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	90	13,1	10,5	16,3	191	11	16	49	1,26	0,17	1,4	0
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
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:		20,4	25,9	86,8	674	45	60	163	5,95	0,29	13,5	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 242	Филе куриное панированное	90	21	9,5	9,3	273	12	75	95	1,76	0,09	0,75	0,07
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
70	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	30	3,1	1,6	18	97	11	31	90	1,1	0,12	0	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:		39,45	21,9	120,1	933	119	194	429	7,41	0,56	24,29	0,1
	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:		71,95	61,4	246,9	1964	413	290	814	14,18	1,21	54,79	0,37
	Вторая неделя												
	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
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		22,2	21,9	81	614	143	44	238	6,26	0,18	15,01	0,21

	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
101	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:		31,8	23,8	133,2	880	113	141	453	6,73	0,31	19,39	0,02
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 736	Пирожок печёный сдобный с яйцом	75	7,9	11,3	18,1	219	38	10	89	1,11	0,06	0,04	0,12
	Всего:		13,5	17,7	27,5	337	278	38	269	1,31	0,36	17,04	0,3
	Итого:		67,5	63,4	241,7	1831	534	223	960	14,3	0,85	51,44	0,53
	Вторник												
	Завтрак												
234	Биточки рыбные	90	12,3	9,8	17,3	214	46	29	153	0,95	0,09	0,59	0,01
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
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:		21,6	19,6	102,6	715	134	76	301	4,87	0,45	13,24	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	250	23,9	10,1	18,9	349	30	108	230	2,4	0,17	11,3	0,06
70	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	40	0,32	0,08	1,2	6	9,7	5,7	9,7	0,28	0,01	2	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:		37,22	17,18	103,9	827	101,7	186,7	452,7	6,81	0,44	23,92	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:		70,02	43,08	264	1898	335,7	293,7	866,7	15,11	0,99	52,98	0,13
	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 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:		27,55	26,9	85,7	659	259	60	367	5,26	0,17	12,82	0,1
	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
70	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	50	0,4	0,1	1,5	7	12	7	12	0,3	0,01	2,5	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	22,9	109,4	794	135	110	316	5,81	0,38	21,22	0,07
	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:		67,15	63,4	235,1	1810	643	206	905	11,89	0,91	51,04	0,37
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
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:		16,9	24,2	101,5	692	324	88	329	4,98	0,25	15,06	0,11
	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
467/2004	Биточки по-белорусски	90	16,7	13,8	1,5	197	32	25	167	1,29	0,06	1,47	0,03
199	Пюре гороховое	150	15,7	6	26	237	63	62	156	4,9	0,33	0	0,03
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	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:		49,76	23,75	113,03	903	157	169	508	13,32	0,61	17,63	0,07
	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:		78,76	60,55	250,43	1913	852	297	1116	18,97	0,96	34,53	0,28

	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:		72,6	61	226,3	1853	493	243	981	9,94	1,39	36,65	0,33
	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	150/25	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:		28,9	28,6	79,4	657	325	65	410	5,17	0,18	12,6	0,1
	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												
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:		71,87	56,6	247,11	1771	573	224	960	14,31	0,82	73,93	0,15
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционнно	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	200/10	6,3	12,4	28,5	250	151	48	183	1	0,14	1,4	0,06
	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:		19,3	31,1	98,4	750	393	103,5	393	5,45	0,28	14,77	0,15
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	15/255	5,6	5,11	10,3	123	38	25	53	1,1	0,05	10,08	0,01

ТТК 242	Филе куриное панированное	90	21	9,5	9,3	273	12	75	95	1,76	0,09	0,75	0,07
541/2004	Рагу овощное	150	2,9	6,2	12,5	122	40	30	70	1,02	0,07	11,22	0,03
70	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	40	0,32	0,08	1,2	6	9,7	5,7	9,7	0,28	0,01	2	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:		37,72	23,39	94,2	822	132,7	178,7	352,7	7,86	0,37	26,95	0,11
	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:		72,42	67,89	250,8	1987	833,7	326,2	1039,7	14,32	0,8	43,26	0,32
	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	20	4,6	5,9	0	73	176	8	100	0,2	0,01	0,14	0,06
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:		19,9	28,1	102,4	747	435	72	358	4,25	0,45	14,55	0,16
	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)	70	0,5	3,5	6,9	61	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:		27,4	20,23	119,21	779	131	133	355	6,46	0,42	35,47	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 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:		59,4	60,93	257,51	1844	937	245	992	11,38	0,97	51,86	0,27
	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
101	Икра кабачковая (доп. гарнир)	30	0,3	1,5	2,3	23	9	4,3	9	0,24	0,01	2,88	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:		26,2	24,7	100	776	184	138,3	363	6,19	0,24	19,45	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
70	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	50	0,4	0,1	1,5	7	12	7	12	0,3	0,01	2,5	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:		28,05	20,7	111,6	784	154	124	409	5,8	0,45	26,63	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:		63,95	56,3	242,8	1841	595	296,3	988	12,6	1,04	63,1	0,34
	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	150/25	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:		28,9	28,6	79,4	657	325	65	410	5,17	0,18	12,6	0,1
	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
	Кондитерское изделие (вафли)	18	0,81	5,04	11,52	95	0	0	0	0	0	0	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:		34,55	27,53	139,6	974	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:		71,25	64,03	290,9	2023	635	192	871	11,15	0,6	42,06	0,19
	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 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	50	0,35	2,5	5	44	21	7	14	0,3	0,01	13,2	0
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:		30,65	23,2	120,05	853	106,3	110	288	5,82	0,39	27,82	0,03
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 736	Пирожок печёный сдобный с яйцом	75	7,9	11,3	18,1	219	38	10	89	1,11	0,06	0,04	0,12
	Всего:		13,5	17,7	27,5	337	278	38	269	1,31	0,36	17,04	0,3
	Итого:		69,95	63,8	238,15	1880	487,3	204	773	12,22	1,24	57,96	0,43
	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)	35	3,6	1,9	21	113	13	36	105	1,2	0,37	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
	Батон	30	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		28,9	28,4	106,8	803	79	210	591	14,77	0,87	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
70	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	50	0,4	0,1	1,5	7	12	7	12	0,3	0,01	2,5	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:		29,4	24,3	116,2	834	135	125	372	6,17	0,46	24,03	0,06
	Полдник												
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 376	Пирожок печёный с мясом луком	75	11	8,9	18,2	212	24	16	89	0,79	0,06	0,12	0,01
	Всего:		11	8,9	40,6	302	24	16	89	0,79	0,06	0,12	0,01
	Итого:		69,3	61,6	263,6	1939	238	351	1052	21,73	1,39	44,45	0,16
	Итого по меню:		1398	1236	5049,57	38102	11930	5181,7	18914,4	277	20,2	959	6,08
	среднее за день		69,9	61,8	252,5	1905,1	596,5	259,1	945,7	13,8	1,0	47,9	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