№ 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												
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 порционно	**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

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
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
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:		**34,6**	**23,2**	**120,8**	**842**	**110**	**235**	**530**	**11,34**	**0,53**	**32,23**	**0,05**
	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:		**73,5**	**61,9**	**223,6**	**1727**	**662**	**327**	**1151**	**14,65**	**1,03**	**49,82**	**0,36**
	Четверг												
	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
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:		**26,3**	**25,5**	**89,8**	**690**	**244**	**62**	**339**	**3,89**	**0,21**	**1,41**	**0,23**
	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
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	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	**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:		**32,66**	**20,85**	**138,93**	**931**	**129,3**	**134**	**332**	**9,08**	**0,44**	**42,45**	**0,07**
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	**200**	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
	Кондитерское изделие (печенье)	**50**	4	7,5	31,5	210	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		**9,6**	**12,5**	**53,5**	**366**	**242**	**30**	**188**	**0,2**	**0,06**	**1,8**	**0,04**
	Итого:		**68,56**	**58,85**	**282,23**	**1987**	**615,3**	**226**	**859**	**13,17**	**0,71**	**45,66**	**0,34**
	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
ТТК 500	Шницель "Нежный"	**80**	15,7	16,4	16,9	298	9	34	88	1,4	0,22	0,39	0,01
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
377	Чай с сахаром лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон	**40**	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		**26,7**	**34,8**	**85,3**	**814**	**127**	**88,5**	**267**	**4,37**	**0,36**	**20,86**	**0,11**
	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
310	Картофель отварной	**150**	2,9	4,9	15,5	146	15	29	80	1,16	0,15	21	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
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:		**32,45**	**22,9**	**110,9**	**809**	**150**	**139**	**415**	**6,34**	**0,54**	**59,36**	**0,04**
	Полдник												
389	Сок фруктовый	**200**	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
410	Ватрушка с творогом	**75**	9,5	6,4	35,6	239	70	16	112	0,81	0,09	0,34	0,02
	Всего:		**9,5**	**6,4**	**58**	**329**	**70**	**16**	**112**	**0,81**	**0,09**	**0,34**	**0,02**
	Итого:		**68,65**	**64,1**	**254,2**	**1952**	**347**	**243,5**	**794**	**11,52**	**0,99**	**80,56**	**0,17**
	Третья 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
340	Омлет натуральный	**150**	13,9	17,9	3,3	229	123	20	244	2,58	0,08	0,36	0,26
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:		**24,6**	**34,2**	**69**	**682**	**372**	**81,5**	**466**	**7,83**	**0,25**	**16,73**	**0,35**
	Обед												
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	**80**	12,7	9,6	2,1	141	15	21	139	1,36	0,07	0,6	0,01
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
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:		**33,1**	**27,3**	**126,2**	**915**	**99**	**140**	**430**	**6,96**	**0,42**	**27,24**	**0,05**
	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:		**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 порционно	**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