| № 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** | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | ***Всего:*** | | **19,9** | **26** | **103** | **762** | **91** | **55** | **239** | **2,52** | **0,43** | **0,65** | **0,41** |
| | **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 | **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 |
| | ***Всего:*** | | **37,7** | **23,0** | **155,7** | **996** | **123** | **122** | **315** | **9,6** | **0,4** | **24,9** | **0,0** |
| | ***Итого:*** | | **57,6** | **49,0** | **258,7** | **1758** | **214** | **177** | **554** | **12,1** | **0,9** | **25,6** | **0,5** |
| | **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 | **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 |
| | ***Всего:*** | | **38,1** | **34,7** | **86,3** | **760** | **397** | **72** | **527** | **3,11** | **0,18** | **0,73** | **0,13** |
| | **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 | 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 |
| | ***Всего:*** | | **28,1** | **15,93** | **115,51** | **737** | **104** | **117** | **313** | **6,43** | **0,4** | **45,5** | **0,01** |
| | ***Итого:*** | | **66,2** | **50,63** | **201,81** | **1497** | **501** | **189** | **840** | **9,54** | **0,58** | **46,2** | **0,14** |
| | **Среда** | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | ***Всего:*** | | **31,19** | **20,58** | **117,71** | **862** | **83,3** | **120** | **270** | **7,18** | **0,28** | **38,9** | **0,12** |
| | **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 | **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 |
| | **Всего:** | | **42,88** | **27,51** | **123,62** | **961** | **160** | **154** | **513** | **8,8** | **0,8** | **35,3** | **0,07** |
| | ***Итого:*** | | **74,07** | **48,09** | **241,33** | **1823** | **243** | **274** | **783** | **16** | **1,08** | **74,2** | **0,19** |
| | **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 | **45** | 4,3 | 1,8 | 30,2 | 154 | 10 | 15 | 41 | 0,9 | 0,06 | 0 | 0 |
| | ***Всего:*** | | **23,65** | **25,88** | **117,55** | **812** | **483** | **176** | **553** | **9,01** | **0,47** | **18,2** | **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 | **70/50** | 9,4 | 2,8 | 62,2 | 312 | 32 | 49 | 148 | 3,6 | 0,2 | 0 | 0 |
| | ***Всего:*** | | **37,81** | **32,2** | **138** | **1018** | **120** | **106** | **303** | **6,67** | **0,39** | **11,4** | **0,05** |
| | ***Итого:*** | | **61,46** | **58,08** | **255,55** | **1830** | **603** | **282** | **856** | **15,7** | **0,86** | **29,6** | **0,16** |
| | **Пятница** | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | ***Всего:*** | | **31,34** | **26,19** | **89,88** | **723** | **57** | **198** | **327** | **7,99** | **0,36** | **18,4** | **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 | 18,4 | 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 |
| | ***Всего:*** | | **41,18** | **19,9** | **115,23** | **908** | **246** | **193** | **457** | **7,45** | **0,52** | **36,1** | **0,15** |
| | ***Итого:*** | | **72,52** | **46,09** | **205,11** | **1631** | **303** | **391** | **784** | **15,4** | **0,88** | **54,5** | **0,23** |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Суббота** | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | ***Всего:*** | | **24,2** | **15,07** | **102,35** | **681** | **67** | **153** | **206** | **3,44** | **0,29** | **19,9** | **0,02** |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | ***Всего:*** | | **42,24** | **27,91** | **127,25** | **970** | **219** | **133** | **580** | **7,34** | **0,47** | **21,9** | **0,16** |
| | ***Итого:*** | | 66,44 | 42,98 | 229,6 | 1651 | 286 | 286 | 786 | 10,8 | 0,76 | 41,9 | 0,18 |
| | ***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 | **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 |
| | ***Всего:*** | | **22,8** | **33,6** | **103,7** | **824** | **255** | **60** | **303** | **6,28** | **0,53** | **15,7** | **0,11** |
| | **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 | **70/50** | 9,4 | 2,8 | 62,2 | 312 | 32 | 49 | 148 | 3,6 | 0,2 | 0 | 0 |
| | ***Всего:*** | | **30,5** | **18,75** | **136,3** | **861** | **114** | **141** | **345** | **6,53** | **0,38** | **32,4** | **0,02** |
| | ***Итого:*** | | **53,3** | **52,35** | **240** | **1685** | **369** | **201** | **648** | **12,8** | **0,91** | **48,1** | **0,13** |
| | **Вторник** | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | ***Всего:*** | | **29,51** | **20,61** | **96,31** | **729** | **51** | **81** | **291** | **3,06** | **0,32** | **21,9** | **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 | **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 |
| 338 | Фрукты свежие | **150** | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 71 | 24 | 14 | 17 | 3,3 | 0,05 | 15 | 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 | **70/50** | 9,4 | 2,8 | 62,2 | 312 | 32 | 49 | 148 | 3,6 | 0,2 | 0 | 0 |
| | ***Всего:*** | | **34,55** | **15,35** | **126,95** | **878** | **132** | **193** | **472** | **10,6** | **0,51** | **41,6** | **0,05** |
| | ***Итого:*** | | **64,06** | **35,96** | **223,26** | **1607** | **183** | **274** | **763** | **13,6** | **0,83** | **63,5** | **0,11** |
| | **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 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 |
| | ***Всего:*** | | **38,1** | **34,7** | **86,3** | **760** | **397** | **72** | **527** | **3,11** | **0,18** | **0,73** | **0,13** |
| | **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 | 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 | **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 |
| 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 |
| | ***Всего:*** | | **41,14** | **23,59** | **140,48** | **953** | **117** | **257** | **480** | **11,9** | **0,56** | **32,4** | **0,05** |
| | ***Итого:*** | | **79,24** | **58,29** | **226,78** | **1713** | **514** | **329** | **1007** | **15** | **0,74** | **33,1** | **0,18** |
| | **Четверг** | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 333/2004 | Вермишель отварная с сыром | **200** | 11,6 | 12,8 | 32,9 | 296 | 108 | 16 | 120 | 1,08 | 0,07 | 0,14 | 0,1 |
| 209 | Яйцо варёное | **1шт** | 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 | **45** | 4,3 | 1,8 | 30,2 | 154 | 10 | 15 | 41 | 0,9 | 0,06 | 0 | 0 |
| | ***Всего:*** | | **29,6** | **27,1** | **101,5** | **767** | **272** | **68** | **373** | **4,26** | **0,22** | **1,44** | **0,25** |
| | **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 | **180** | 3,8 | 6,5 | 14,5 | 166 | 46 | 33 | 99 | 1,18 | 0,17 | 6,19 | 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 | **70/50** | 9,4 | 2,8 | 62,2 | 312 | 32 | 49 | 148 | 3,6 | 0,2 | 0 | 0 |
| | ***Всего:*** | | **35,16** | **22,35** | **152,93** | **1017** | **145** | **150** | **382** | **10,1** | **0,52** | **43,5** | **0,07** |
| | ***Итого:*** | | **64,76** | **49,45** | **254,43** | **1784** | **417** | **218** | **755** | **14,3** | **0,74** | **44,9** | **0,32** |
| | **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 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |
| | ***Всего:*** | | **22,5** | **22,05** | **80** | **626** | **130** | **72,5** | **217** | **3,37** | **0,15** | **21,7** | **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 | 18,4 | 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 |
| | ***Всего:*** | | **39,56** | **26,41** | **126,41** | **935** | **163** | **160** | **495** | **7,51** | **0,65** | **63,5** | **0,06** |
| | ***Итого:*** | | **62,06** | **48,46** | **206,41** | **1561** | **293** | **233** | **712** | **10,9** | **0,8** | **85,2** | **0,13** |
| | **Суббота** | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | ***Всего:*** | | **34,43** | **15,2** | **89,43** | **708** | **140** | **115** | **236** | **4,64** | **0,24** | **22,4** | **0,15** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | ***Всего:*** | | **36,2** | **28,54** | **143,15** | **1047** | **214** | **148** | **444** | **7,63** | **0,57** | **24,6** | **0,05** |
| | ***Итого:*** | | **70,63** | **43,74** | **232,58** | **1755** | **354** | **263** | **680** | **12,3** | **0,81** | **47** | **0,2** |
| | Третья 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 |
| 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 |
| | ***Всего:*** | | **29,8** | **40,3** | **73,6** | **742** | **414** | **90,5** | **554** | **8,8** | **0,27** | **16,9** | **0,09** |
| | **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 | **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 |
| | ***Всего:*** | | **38,64** | **27,39** | **143,58** | **1016** | **104** | **138** | **350** | **6,69** | **0,41** | **27,4** | **0,05** |
| | ***Итого:*** | | **68,44** | **67,69** | **217,18** | **1758** | **518** | **229** | **904** | **15,5** | **0,68** | **44,3** | **0,14** |
| | **Вторник** | | | | | | | | | | | | |
| | **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 |
| 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 | **45** | 4,3 | 1,8 | 30,2 | 154 | 10 | 15 | 41 | 0,9 | 0,06 | 0 | 0 |
| | ***Всего:*** | | **20,25** | **23,48** | **95,65** | **687** | **321** | **75** | **453** | **3,55** | **0,3** | **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 | 18,4 | 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 |
| | ***Всего:*** | | **40,85** | **24** | **151,5** | **1032** | **141** | **152** | **389** | **10,8** | **0,62** | **57,6** | **0,06** |
| | ***Итого:*** | | **61,1** | **47,48** | **247,15** | **1719** | **462** | **227** | **842** | **14,4** | **0,92** | **59,4** | **0,14** |
| | **Среда** | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | ***Всего:*** | | **31,39** | **24,18** | **109,91** | **890** | **138** | **141** | **346** | **6,96** | **0,48** | **39,5** | **0,13** |
| | **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 | **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 |
| | ***Всего:*** | | **40,81** | **28,11** | **129,71** | **984** | **174** | **167** | **527** | **7,57** | **0,67** | **32,4** | **0,07** |
| | ***Итого:*** | | **72,2** | **52,29** | **239,62** | **1874** | **312** | **308** | **873** | **14,5** | **1,15** | **71,9** | **0,2** |
| | **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 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 |
| | ***Всего:*** | | **38,1** | **34,7** | **86,3** | **760** | **397** | **72** | **527** | **3,11** | **0,18** | **0,73** | **0,13** |
| | **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 | 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 |
| | ***Всего:*** | | **28,2** | **16,03** | **118,01** | **750** | **117** | **123** | **316** | **6,65** | **0,41** | **29,2** | **0,01** |
| | ***Итого:*** | | **66,3** | **50,73** | **204,31** | **1510** | **514** | **195** | **843** | **9,76** | **0,59** | **30** | **0,14** |
| | **Пятница** | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | ***Всего:*** | | **25,4** | **34,4** | **116,1** | **884** | **208** | **245** | **517** | **12,2** | **0,55** | **33,8** | **0,09** |
| | **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 | **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 |
| | ***Всего:*** | | **42,6** | **27,52** | **119,54** | **979** | **122** | **194** | **410** | **7,91** | **0,45** | **46,5** | **0,12** |
| | ***Итого:*** | | **68** | **61,92** | **235,64** | **1863** | **330** | **439** | **927** | **20,1** | **1** | **80,3** | **0,21** |
| | **Суббота** | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | ***Всего:*** | | **27,31** | **24,8** | **98,5** | **750** | **79** | **55** | **153** | **6,82** | **0,23** | **23,2** | **0,04** |
| | **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 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 299 | Рыба тушеная в томате с овощами | **100/50** | 18,58 | 5,13 | 4,4 | 134 | 28 | 45 | 369 | 0,84 | 0,1 | 3,23 | 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 |
| | ***Всего:*** | | **42,65** | **18,93** | **143,41** | **969** | **134** | **187** | **724** | **8,4** | **0,62** | **27,5** | **0,05** |
| | ***Итого:*** | | **69,96** | **43,73** | **241,91** | **1719** | **213** | **242** | **877** | **15,2** | **0,85** | **50,6** | **0,09** |
| | 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 | **45** | 4,3 | 1,8 | 30,2 | 154 | 10 | 15 | 41 | 0,9 | 0,06 | 0 | 0 |
| | ***Всего:*** | | **18,6** | **25,3** | **100,8** | **704** | **331** | **61,5** | **308** | **1,75** | **0,41** | **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 | **180** | 10,54 | 13,65 | 29,64 | 384 | 98 | 14 | 106 | 0,98 | 0,06 | 0,13 | 0,1 |
| 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 | **70/50** | 9,4 | 2,8 | 62,2 | 312 | 32 | 49 | 148 | 3,6 | 0,2 | 0 | 0 |
| | ***Всего:*** | | **32,94** | **35,15** | **152,54** | **1163** | **237** | **144** | **487** | **10,8** | **0,53** | **28,6** | **0,12** |
| | ***Итого:*** | | **51,54** | **60,45** | **253,34** | **1867** | **568** | **206** | **795** | **12,6** | **0,94** | **31,1** | **0,25** |
| | **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 |
| 693 | 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 |
| | ***Всего:*** | | **28,3** | **24** | **113,5** | **835** | **193** | **156** | **389** | **7,48** | **0,29** | **37,1** | **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 | 18,4 | 0 |
| ТТК 426 | Рыба запечённая | **100** | 19,91 | 11,11 | 4,81 | 198 | 16 | 23 | 156 | 0,69 | 0,18 | 0,63 | 0,03 |
| 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 |
| 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 | **70/50** | 9,4 | 2,8 | 62,2 | 312 | 32 | 49 | 148 | 3,6 | 0,2 | 0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ***Всего:*** | | **38,56** | **23,61** | **109,21** | **843** | **164** | **147** | **488** | **6,85** | **0,64** | **36,7** | **0,06** |
| | ***Итого:*** | | **66,86** | **47,61** | **222,71** | **1678** | **357** | **303** | **877** | **14,3** | **0,93** | **73,8** | **0,16** |
| | **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 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 |
| | ***Всего:*** | | **38,1** | **34,7** | **86,3** | **760** | **397** | **72** | **527** | **3,11** | **0,18** | **0,73** | **0,13** |
| | **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 | **100** | 15,74 | 8,09 | 2,68 | 143 | 12 | 4 | 15 | 0,19 | 0,01 | 0,76 | 0,01 |
| 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 |
| 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 |
| | ***Всего:*** | | **46,54** | **20,99** | **153,18** | **1008** | **118** | **279** | **501** | **11,3** | **0,56** | **20,4** | **0,05** |
| | ***Итого:*** | | **84,64** | **55,69** | **239,48** | **1768** | **515** | **351** | **1028** | **14,4** | **0,74** | **21,1** | **0,18** |
| | **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 | **10** | 2,3 | 3 | 0 | 36 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 | 0 | 0,07 | 0,03 |
| 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 |
| 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 |
| | ***Всего:*** | | **35,29** | **32,08** | **95,11** | **886** | **210** | **117** | **351** | **4,07** | **0,47** | **24,6** | **0,2** |
| | **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 | 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 | **70/50** | 9,4 | 2,8 | 62,2 | 312 | 32 | 49 | 148 | 3,6 | 0,2 | 0 | 0 |
| | ***Всего:*** | | **33,4** | **28,54** | **120,55** | **910** | **129** | **128** | **330** | **7,6** | **0,45** | **37,3** | **0,03** |
| | ***Итого:*** | | **68,69** | **60,62** | **215,66** | **1796** | **339** | **245** | **681** | **11,7** | **0,92** | **61,9** | **0,23** |
| | **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 |
| 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 |
| | ***Всего:*** | | **18,23** | **16,58** | **100,05** | **625** | **316** | **94** | **362** | **5,84** | **0,37** | **17,9** | **0,06** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | ***Всего:*** | | **33,7** | **28,8** | **141,9** | **1001** | **147** | **142** | **439** | **7,28** | **0,55** | **29,5** | **0,06** |
| | ***Итого:*** | | **51,93** | **45,38** | **241,95** | **1626** | **463** | **236** | **801** | **13,1** | **0,92** | **47,5** | **0,12** |
| | **Суббота** | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | ***Всего:*** | | **22,6** | **23,8** | **91,8** | **678** | **68** | **86** | **316** | **5,1** | **0,34** | **15,7** | **0,04** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | ***Всего:*** | | **37,5** | **28,6** | **143,7** | **1039** | **273** | **154** | **507** | **10** | **0,65** | **52,3** | **0,1** |
| | ***Итого:*** | | **60,1** | **52,4** | **235,5** | **1717** | **341** | **240** | **823** | **15,1** | **0,99** | **68** | **0,14** |
| | Итого по меню: | | *1582* | *1229* | *5569,99* | *41190* | *9212* | *6336* | *####* | *329* | *20,5* | *1233* | *4,42* |
| | среднее за день | | *65,9* | *51,2* | *232,1* | *1716,3* | *383,8* | *264,0* | *810,0* | *13,7* | *0,9* | *51,4* | *0,2* |

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