

№ 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	B ₁	C	A
	Первая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
211	Омлет с сыром	200	24,0	30,1	4,4	385	460	41	487	3,20	0,03	0,90	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		28,5	42,9	40,9	664	532	48	535	3,83	0,13	1,55	0,10
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	10/250	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,00	0,09	5,20	0,00
260	Гуляш из говядины	100	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,20	0,06	0,50	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		29,7	24,2	96,5	721	76	201	456	9,93	0,57	5,80	0,04
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури	95	12,2	14,4	26,4	284	275	24	194	0,90	0,07	0,05	0,03
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,01	3,75	0,00
	Всего:		12,3	14,5	42,3	349	279	28	197	1,10	0,08	3,80	0,03
	Итого:		70,5	81,6	179,7	1734	887	277	1188	14,86	0,78	11,15	0,17
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200/20	32,8	24,8	40,7	517	352	50	492	1,32	0,12	1,18	0,09
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		35,2	31,6	67,5	695	370	55	502	2,71	0,20	4,08	0,09
	Обед												
ТТК 52	Борщ "Нижегородский" мясной со сметаной, зеленью	260	7,5	5,3	8,6	112	35	36	78	1,60	0,07	11,30	0,02

ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,13	0,95	0,03
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		26,4	24,2	76,1	627	127	84	254	5,11	0,38	12,61	0,11
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом, луком	80	10,3	9,9	19,4	208	25	17	102	1,10	0,14	0,19	0,01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Всего:		11,0	10,2	44,0	312	35	20	105	1,75	0,15	20,19	0,01
	Итого:		72,6	66,0	187,6	1634	532	159	861	9,57	0,73	36,88	0,21
	Среда												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,36	0,02	10,00	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		23,7	29,2	84,4	696	65	45	133	6,95	0,52	25,10	0,12
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00	0,00
ТТК 426	Рыба запечённая	90	17,0	10,0	4,3	176	14	21	141	0,60	0,16	0,57	0,02
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,00	0,04	0,06
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		34,2	22,6	91,5	704	75	81	325	5,74	0,56	9,71	0,08
	Полдник												
ТТК 29	Булочка обсыпная с творогом	100	11,6	10,5	33,0	273	84	18	122	0,70	0,01	0,30	4,60
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,01	4,50	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
	Всего:		12,4	11,2	59,7	389	119	40	148	4,20	0,07	19,80	4,60
	Итого:		70,3	63,0	235,6	1789	259	166	606	16,89	1,15	54,61	4,80

Четверг													
Завтрак													
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 36	Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	100/50	15,2	17,0	11,5	260	116	17	123	0,84	0,20	2,30	0,04
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,30	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		31,4	35,6	93,2	819	270	209	481	7,77	0,57	3,60	0,09
Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,88	0,06	17,37	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		35,9	27,8	69,2	670	127	141	348	6,54	0,35	22,29	0,14
Полдник													
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В2	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	75	5,7	5,9	34,1	212	25	10	54	0,62	0,07	0,04	0,04
	Всего:		7,7	12,3	53,1	352	25	10	54	0,62	0,07	0,04	0,04
	Итого:		75,0	75,7	215,5	1841	422	360	883	14,93	0,99	25,93	0,27
Пятница													
Завтрак													
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	13,2	16,8	37,0	352	80	6	58	0,80	0,03	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	25	0,3	0,1	1,0	5	4	5	6	0,23	0,02	6,00	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		16,5	29,0	77,3	634	125	29	92	5,71	0,18	21,10	0,09
Обед													
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	30/15/250	11,0	0,9	13,7	107	13	28	44	0,90	0,10	0,80	0,02
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0,00

388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		28,8	11,4	82,6	549	69	64	130	4,32	0,41	29,23	0,02
	Полдник												
ТТК 224	Пицца "Школьная"	100	13,5	10,4	31,5	274	170	40	182	1,00	0,09	0,24	0,03
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Всего:		13,7	10,6	45,4	332	177	44	186	1,90	0,09	4,34	0,03
	Итого:		59,0	51,0	205,3	1515	371	137	408	11,93	0,68	54,67	0,14
	Суббота												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины	100	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,20	0,06	0,50	0,01
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,10	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		17,1	18,5	66,2	500	29	41	206	2,42	0,17	3,40	0,05
	Обед												
155	Суп с клёцками, с мясом, зеленью	10/250	6,0	6,6	16,0	148	42	11	56	0,60	0,01	0,40	0,01
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,1	8,3	3,0	135	12	19	133	0,44	0,10	1,57	0,02
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,38	0,18	17,57	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		26,3	22,1	87,5	654	132	84	311	8,09	0,51	37,44	0,03
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
422	Булочка ванильная	90	6,8	6,7	40,7	250	14	10	54	0,77	0,08	0,00	0,01
	Всего:		8,8	7,7	62,7	350	14	10	54	0,77	0,08	0,00	0,01
	Итого:		52,2	48,3	216,4	1504	175	135	571	11,28	0,76	40,84	0,09
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
ТТК 473	Бефстроганов из филе индейки	100	9,8	12,0	5,9	172	20	8	17	0,90	0,03	0,90	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03

	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13,7	19,4	19,7	308	49	24	165	1,74	0,01	0,26	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		28,4	41,0	100,3	883	139	192	455	7,77	0,36	0,91	0,14
	Обед												
101	Суп картофельный с рисом с рыбными консервами, зеленью	275	6,1	7,7	16,8	161	8	20	51	0,73	0,09	7,50	0,00
284	Запеканка картофельная с мясом с маслом	200/5	13,5	16,8	22,5	296	21	46	145	1,90	0,29	4,66	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	40	0,6	2,0	4,5	39	17	6	11	0,20	0,01	11,00	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		24,0	27,3	91,3	709	74	72	207	4,31	0,56	23,16	0,00
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В2	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
422	Булочка ванильная	90	6,8	6,7	40,7	250	14	10	54	0,77	0,08	0,00	0,01
	Всего:		8,8	13,1	59,7	390	14	10	54	0,77	0,08	0,00	0,01
	Итого:		61,2	81,4	251,3	1982	227	274	716	12,85	1,00	24,07	0,16
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	10	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,10	0,00	0,07	0,03
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" со сгущённым молоком	200/20	20,2	13,8	65,2	465	77	13	74	0,60	0,05	0,20	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		24,7	17,3	89,6	611	192	23	142	2,05	0,13	0,37	0,03
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,00	0,24	10,10	0,02
260	Гуляш из говядины	100	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,20	0,06	0,50	0,01
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,01	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00

	Всего:		27,3	23,4	96,6	707	183	51	275	4,79	0,55	15,10	0,06
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури	95	12,2	14,4	26,4	284	275	24	194	0,90	0,07	0,05	0,03
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		12,2	14,4	48,8	374	275	24	194	0,90	0,07	0,05	0,03
	Итого:		64,2	55,1	235,0	1692	650	97	611	7,74	0,75	15,52	0,12
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
210	Омлет натуральный	200	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,31	0,02	8,80	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		24,1	31,1	60,2	620	264	55	399	7,67	0,26	25,43	0,03
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	10/260	5,7	5,5	15,2	133	44	26	50	1,50	0,05	9,20	0,01
ТТК 56	Соте из индейки с овощами	200	14,3	10,9	16,0	220	24	30	67	2,00	0,15	39,00	0,02
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		25,1	18,1	95,6	647	130	73	137	8,93	0,43	83,20	0,03
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	75	5,7	5,9	34,1	212	25	10	54	0,62	0,07	0,04	0,01
	Всего:		7,7	6,9	56,1	312	25	10	54	0,62	0,07	0,04	0,01
	Итого:		56,9	56,1	211,9	1579	419	138	590	17,22	0,76	108,67	0,07
	Среда												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	45	0,7	2,3	5,5	46	19	6	12	0,24	0,01	12,00	0,00

376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		20,7	31,4	54,7	584	92	53	175	3,80	0,40	12,46	0,15
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем, филе куриным, зеленью	10/250	5,6	3,0	15,0	108	15	32	77	1,03	0,09	6,10	0,01
265	Плов из говядины	200	14,0	13,7	35,6	322	10	43	93	1,70	0,09	0,70	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,54	0,04	15,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		25,1	17,6	91,2	652	94	108	215	5,44	0,41	22,69	0,01
	Полдник												
ТТК 224	Пицца "Школьная"	100	13,5	10,4	31,5	274	170	40	182	1,00	0,09	0,24	0,03
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	0,00
	Всего:		13,5	10,4	59,5	386	173	40	188	1,03	0,09	7,84	0,03
	Итого:		59,3	59,4	205,4	1622	359	201	578	10,27	0,90	42,99	0,19
	Четверг												
	Завтрак												
	Сыр плавленый порционно	17,5	1,5	3,9	1,1	45	35	6	123	0,1	0,0	0,1	0,0
ТТК 36	Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	100/50	15,2	17,0	11,5	260	116	17	123	0,84	0,20	2,30	0,04
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,36	0,02	10,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		23,8	29,1	72,4	647	177	59	339	3,35	0,33	15,30	0,08
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	6,8	6,2	7,0	112	20	32	99	1,20	0,08	5,30	0,02
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		41,3	29,6	91,9	801	80	134	318	6,60	0,43	11,06	0,13
	Полдник												
ТТК 29	Булочка обсыпная с творогом	100	11,6	10,5	33,0	273	84	18	122	0,70	0,01	0,30	4,60

ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,01	4,50	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
	Всего:		12,4	11,2	59,7	389	119	40	148	4,20	0,07	19,80	4,60
	Итого:		77,5	69,9	224,0	1837	376	233	805	14,15	0,83	46,16	4,81
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 35	Фрикассе из индейки	100	7,2	14,0	2,0	164	20	9	18	0,90	0,01	1,40	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
700/2004	Напиток клюквенный (горячий напиток)	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,01	3,75	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		19,5	23,4	76,3	595	52	174	263	7,00	0,35	5,15	0,04
	Обед												
99	Суп из овощей с мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,3	4,7	9,5	97	22	21	47	1,00	0,08	11,90	0,01
284	Запеканка картофельная с мясом	200	16,1	13,3	21,7	271	20	46	151	2,00	0,19	4,50	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	35	0,2	0,0	0,9	5	8	5	15	0,20	0,01	3,50	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		25,2	19,5	82,0	604	107	90	238	8,83	0,50	35,00	0,01
	Полдник												
376	Пирожок печеный сдобный с мясом и рисом	75	9,1	10,0	20,3	208	22	16	93	0,93	0,13	0,04	0,01
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		9,1	10,0	42,7	298	22	16	93	0,93	0,13	0,04	0,01
	Итого:		53,8	52,9	201,0	1497	181	280	594	16,76	0,98	40,19	0,06
	Суббота												
	Завтрак												
ТТК163	Филе куриное запечённое с ананасами	100	22,6	13,6	5,0	233	141	80	226	1,20	0,06	1,58	0,08
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		31,4	19,9	63,1	558	167	94	278	3,50	0,21	4,48	0,11
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	1,24	0,05	9,20	0,01
234	Биточки рыбные	100	16,2	13,4	15,4	246	47	26	160	1,10	0,09	0,29	0,02

	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
ТТК 51	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,20	0,20	0,20	0,03
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,4	0,1	1,3	7	12	7	21	0,30	0,02	5,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		23,1	35,0	49,7	604	107	60	238	4,06	0,31	5,66	0,18
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00	0,00
ТТК 426	Рыба запечённая	90	17,0	10,0	4,3	176	14	21	141	0,60	0,16	0,57	0,02
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		35,0	22,4	90,8	732	101	98	350	5,53	0,61	6,46	0,06
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом, луком	80	10,3	9,9	19,4	208	25	17	102	1,10	0,14	0,19	0,01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Всего:		11,0	10,2	44,0	312	35	20	105	1,75	0,15	20,19	0,01
	Итого:		69,1	67,6	184,5	1648	243	178	693	11,34	1,07	32,31	0,25
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		34,9	30,5	84,4	753	95	105	260	3,62	0,28	2,31	0,12
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	1,24	0,05	9,20	0,01
ТТК 36	Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	100/50	15,2	17,0	11,5	260	116	17	123	0,84	0,20	2,30	0,04
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,10	0,00	2,90	0,00

	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		33,4	31,8	105,0	840	200	201	441	9,06	0,67	14,40	0,08
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В2	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курагой	75	4,6	4,0	30,1	174	51	27	60	0,96	0,06	0,02	0,01
	Всего:		6,6	10,4	49,1	314	51	27	60	0,96	0,06	0,02	0,01
	Итого:		74,9	72,7	238,5	1907	346	333	761	13,64	1,01	16,73	0,21
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	13,2	16,8	37,0	352	80	6	58	0,80	0,03	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,36	0,02	10,00	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		16,6	24,3	80,0	606	128	33	95	5,85	0,18	27,90	0,00
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с мясом, гренками, зеленью	10/250/15	6,9	6,8	22,7	183	121	21	95	1,30	0,26	10,10	0,02
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,13	0,95	0,03
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	20											
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		26,8	25,7	88,4	724	245	90	300	5,45	0,59	12,30	0,11
	Полдник												
ТТК 224	Пицца "Школьная"	100	13,5	10,4	31,5	274	170	40	182	1,00	0,09	0,24	0,03
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Всего:		13,7	10,6	45,4	332	177	44	186	1,90	0,09	4,34	0,03
	Итого:		57,1	60,6	213,8	1662	550	167	581	13,20	0,86	44,54	0,14
	Пятница												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00

304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,63	0,04	17,50	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		21,4	30,4	71,1	643	39	51	155	3,63	0,45	17,60	0,13
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,88	0,06	17,37	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	50	0,4	0,1	1,3	7	12	7	21	0,30	0,02	5,00	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,01	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		21,7	14,3	64,5	472	97	62	179	4,15	0,39	35,30	0,00
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с мясом луком	80	10,3	9,9	19,4	208	25	17	102	1,10	0,14	0,19	0,01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Всего:		11,0	10,2	44,0	312	35	20	105	1,75	0,15	20,19	0,01
	Итого:		54,1	54,9	179,6	1427	171	133	439	9,53	0,99	73,09	0,14
	Суббота												
	Завтрак												
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13,7	19,4	19,7	308	49	24	165	1,74	0,01	0,26	0,01
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,38	0,18	17,57	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		20,1	26,3	77,4	626	109	78	287	7,81	0,32	35,73	0,01
	Обед												
101	Суп картофельный с рисом с рыбными консервами, зеленью	275	6,1	7,7	16,8	161	8	20	51	0,73	0,09	7,50	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,63	0,04	17,50	0,00
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		41,4	31,2	104,4	865	78	136	288	6,76	0,48	30,76	0,11
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00

422	Булочка ванильная	90	6,8	6,7	40,7	250	14	10	54	0,77	0,08	0,00	0,01
	Всего:		8,8	7,7	62,7	350	14	10	54	0,77	0,08	0,00	0,01
	Итого:		70,3	65,2	244,5	1841	201	224	629	15,34	0,88	66,49	0,14
	Итого по меню:		1522,6	1497,1	5093,0	40062	9846	4969	16419	309,1	20,4	1005,2	13,4
	среднее за день		63,4	62,4	212,2	1669	410	207	684	12,9	0,8	41,9	0,6

Начальник производственно-технологического отдела МБУ "Дирекция по организации питания" Н.В.Решетникова