№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
	Первая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	20	4,6	6	0	72	176	7	100	0,2	0	0,14	0,06
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
210	Омлет натуральный	**200**	18,6	23,8	4,5	272	164	27	327	3,45	0,11	0,49	0
306	Горошек зелёный консервированный	**25**	0,8	0,05	1,6	10	5	5	16	0,18	0	2,5	0
338	Фрукты свежие	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон	**30**	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		**29,7**	**40,65**	**63**	**705**	**434**	**67**	**532**	**7,25**	**0,44**	**15,8**	**0,11**
	Обед												
101	Суп картофельный с пшеном, рыбными консервами, зеленью	**265**	14,7	5,8	17,1	142	15	27	67	0,96	0,11	8,25	0
260	Гуляш из говядины	**100**	15,74	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
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:		**43,4**	**23,9**	**129,3**	**902,0**	**87,0**	**113,0**	**299,0**	**5,3**	**0,3**	**9,9**	**0,0**
	Итого:		**73,1**	**64,5**	**192,3**	**1607,0**	**521,0**	**180,0**	**831,0**	**12,5**	**0,8**	**25,7**	**0,2**
	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	**30**	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		**36,6**	**34,1**	**76,2**	**709**	**394**	**67**	**513**	**2,81**	**0,17**	**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
ТТК 275	Капуста квашенная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	**70**	0,5	3,5	6,9	61	30	10	19	0,38	0,01	18,6	0
389	Сок фруктовый	**200**	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
	Хлеб ржаной/батон	**50/45**	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		**26,2**	**18,93**	**109,01**	**730**	**111**	**106**	**270**	**5,59**	**0,34**	**57,1**	**0,01**
	Итого:		**62,8**	**53,03**	**185,21**	**1439**	**505**	**173**	**783**	**8,4**	**0,51**	**57,8**	**0,14**
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 473	Беф-строганов из куриного филе	**100**	18,99	12,38	3,61	266	31	59	152	1,41	0,06	6,37	0,09
309	Рожки отварные	**180**	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
338	Фрукты свежие	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0

ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	**200**	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	Батон	**30**	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		**28,79**	**19,78**	**101,91**	**780**	**65,3**	**89**	**235**	**5,65**	**0,22**	**18,4**	**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
377	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Хлеб ржаной/батон	**50/45**	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		**40,08**	**23,41**	**95,42**	**805**	**124**	**134**	**467**	**7,59**	**0,73**	**15,6**	**0,07**
	Итого:		**68,87**	**43,19**	**197,33**	**1585**	**189,3**	**223**	**702**	**13,2**	**0,95**	**33,9**	**0,19**
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
271	Котлета домашняя	**100**	14,5	11	11,3	211	6	7,5	16	0,5	0,04	0,25	0
302	Каша гречневая рассыпчатая	**180**	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,4	0,25	0	0,03
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон	**30**	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		**31,5**	**32,1**	**99,7**	**825**	**159**	**209,5**	**404**	**7,55**	**0,39**	**1,55**	**0,09**
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	**10/255**	5	4,8	17,3	133	25	31	109	1,3	0,11	7,55	0,01
280	Фрикадельки в соусе	**100/50**	15,5	16,8	16,6	287	38	11	48	0,55	0,05	1,9	0,02
309	Вермишель отварная	**180**	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
338	Фрукты свежие	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
348	Компот из кураги	**200**	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	**50/45**	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		**36,1**	**30,3**	**154,9**	**1059**	**148**	**121**	**357**	**8,95**	**0,44**	**22,3**	**0,06**
	Итого:		**67,6**	**62,4**	**254,6**	**1884**	**307**	**330,5**	**761**	**16,5**	**0,83**	**23,9**	**0,15**
	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**	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0	0,03
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	**30**	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		**23,24**	**24,19**	**66,68**	**610**	**28**	**41**	**126**	**2,28**	**0,09**	**0,86**	**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 242	Филе куриное панированное	**100**	23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,1	0,83	0,07
312	Пюре картофельное	**180**	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	0,03
389	Сок фруктовый	**200**	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0

	Хлеб ржаной/батон	**50/45**	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		**39,85**	**22,2**	**105,9**	**893**	**119**	**176**	**367**	**6,72**	**0,48**	**45,4**	**0,1**
	Итого:		**63,09**	**46,39**	**172,58**	**1503**	**147**	**217**	**493**	**9**	**0,57**	**46,2**	**0,18**
	Суббота												
	Завтрак												
467/2004	Биточки по-белорусски	**100**	18,5	15,3	1,7	219	36	28	185	1,43	0,07	1,63	0,03
309	Рожки отварные	**180**	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
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	**30**	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		**28**	**22,3**	**72,3**	**614**	**63**	**55**	**263**	**3,14**	**0,2**	**6,13**	**0,06**
	Обед												
155	Суп с клёцками с мясом, зеленью	**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
310	Картофель отварной	**180**	3,5	5,8	18,5	175	18	35	96	1,39	0,18	25	0,03
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	**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:		**38,44**	**25,61**	**120,45**	**901**	**210,3**	**115**	**542**	**5,81**	**0,53**	**26,5**	**0,16**
	Итого:		66,44	47,91	192,75	1515	273,3	170	805	8,95	0,73	32,7	0,22
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	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
337	Яйцо вареное	1 шт	6,4	5,8	0,4	79	28	6	96	1,25	0,04	0	0,13
	Йогурт	**110**	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон	**30**	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		**28,6**	**27**	**103,1**	**773**	**288**	**74**	**373**	**6,66**	**0,25**	**13,4**	**0,25**
	Обед												
99	Суп из овощей с говядиной тушёной, зеленью	**275**	4,6	6	9,5	117	27	22	55	0,79	0,07	12,8	0,02
265	Плов из говядины	**250**	18	12,9	44	364	12	53	239	2,05	0,05	0,9	0
348	Компот из кураги	**200**	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	**50/45**	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		**31,2**	**21,4**	**129,3**	**841**	**97**	**134**	**438**	**6,33**	**0,29**	**14,6**	**0,02**
	Итого:		**59,8**	**48,4**	**232,4**	**1614**	**385**	**208**	**811**	**13**	**0,54**	**28**	**0,27**
	Вторник												
	Завтрак												
234	Биточки рыбные с маслом	**100/5**	13,4	13,2	17	248	51	33	171	1,06	0,1	0,65	0,02
304	Рис отварной	**180**	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0	0,03
338	Фрукты свежие	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон	**30**	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		**23,4**	**24,2**	**107,5**	**790**	**140**	**84**	**330**	**5,08**	**0,46**	**13,3**	**0,06**

	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем, мясными фрикадельками, зеленью	**20/250**	5,2	4,5	15	142	17	25	89	1,13	0,1	6,12	0
289	Рагу из птицы	**250**	23,9	10,1	18,9	349	30	108	230	2,4	0,17	11,3	0,06
70	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	**20**	0,16	0,04	0,6	3	5	3	5	0,12	0,01	1	0
ТТК 206	Компот из вишни	**200**	0,2	0,1	18,2	76	20	10	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб ржаной/батон	**50/45**	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		**37,06**	**17,14**	**103,3**	**824**	**97**	**184**	**448**	**6,65**	**0,44**	**22,9**	**0,06**
	Итого:		**60,46**	**41,34**	**210,8**	**1614**	**237**	**268**	**778**	**11,7**	**0,9**	**36,2**	**0,12**
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
223	Запеканка из творога с джемом	**200/30**	31,7	23,3	51,4	491	299	46	419	1,4	0,1	0,84	0,08
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	**30**	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		**34,8**	**31,9**	**81,7**	**701**	**313**	**60**	**457**	**2,87**	**0,15**	**0,94**	**0,12**
	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
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)	**40**	0,4	0,04	1	6	10	6	16	0,24	0,02	4	0
389	Сок фруктовый	**200**	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной/батон	**50/45**	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		**28,2**	**23,94**	**111,3**	**821**	**142**	**114**	**337**	**5,94**	**0,42**	**23,7**	**0,07**
	Итого:		**63**	**55,84**	**193**	**1522**	**455**	**174**	**794**	**8,81**	**0,57**	**24,7**	**0,19**
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	**250/5**	7,8	9,7	37	267	213	45	211	0,77	0,13	2,2	0,05
	Йогурт	**110**	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0
	Слойка с фруктовой начинкой	**70**	3,5	11,2	21,7	203	0	0	0	0	0	0	0
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон	**30**	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		**21,4**	**28,8**	**116,8**	**811**	**346**	**86**	**354**	**2,4**	**0,23**	**3,5**	**0,07**
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками	**25/15/250**	8,96	0,95	12,93	114	10	28	46	0,73	0,03	1,26	0,01
260	Гуляш из говядины	**100**	15,74	8,09	2,68	143	12	4	15	0,19	0,01	0,76	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	**180**	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,4	0,25	0	0,03
377	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Хлеб ржаной/батон	**50/45**	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		**42,8**	**20,34**	**120,61**	**857**	**73**	**236**	**428**	**10**	**0,44**	**4,92**	**0,05**
	Итого:		**64,2**	**49,14**	**237,41**	**1668**	**419**	**322**	**782**	**12,4**	**0,67**	**8,42**	**0,12**
	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**	14,72	9,75	36,72	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	**40**	0,4	0,04	1	6	10	6	16	0,24	0,02	4	0
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	**30**	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		**20,52**	**21,39**	**68,02**	**561**	**124**	**58,5**	**199**	**2,63**	**0,12**	**5,38**	**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
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:		**36,66**	**22,41**	**106,81**	**814**	**126**	**139**	**443**	**6,33**	**0,59**	**44,9**	**0,06**
	Итого:		**57,18**	**43,8**	**174,83**	**1375**	**250**	**197,5**	**642**	**8,96**	**0,71**	**50,3**	**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	Вермишель отварная	**180**	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)	**30**	0,4	1,4	2,3	23	10	4	9	0,4	0,02	4,8	0
342	Компот из яблок (горячий напиток)	**200**	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Батон	**30**	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		**32,53**	**15,9**	**78,93**	**663**	**137**	**100**	**213**	**4,11**	**0,21**	**9,72**	**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	**200**	17,9	14,7	21,55	323	22	40	106	1,57	0,18	4,57	0,02
70	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	**30**	0,24	0,06	0,9	4	7	4	7	0,18	0,01	1,5	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:		**33,94**	**24,36**	**138,75**	**979**	**185,3**	**125**	**386**	**6,4**	**0,5**	**15,4**	**0,05**
	Итого:		**66,47**	**40,26**	**217,68**	**1642**	**322,3**	**225**	**599**	**10,5**	**0,71**	**25,1**	**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
210	Омлет натуральный	**200**	18,6	23,8	4,5	272	164	27	327	3,45	0,11	0,49	0
306	Кукуруза консервированная	**60**	8,2	3,1	36	194	22	62	180	2,16	0,24	0	0
338	Фрукты свежие	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон	**30**	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		**34,1**	**39,7**	**96,5**	**835**	**340**	**141**	**667**	**9,96**	**0,49**	**13,8**	**0,06**
	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

302	Каша гречневая рассыпчатая	**180**	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,4	0,25	0	0,03
377	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Хлеб ржаной/батон	**50/45**	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		**38,34**	**25,09**	**125,08**	**885**	**77**	**233**	**446**	**10,2**	**0,5**	**11,9**	**0,04**
	Итого:		**72,44**	**64,79**	**221,58**	**1720**	**417**	**374**	**1113**	**20,1**	**0,99**	**25,7**	**0,1**
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционно	**15**	3,5	4,5	0	54	132	5,3	75	0,15	0	0,15	0,03
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	**100/50**	11,6	11,4	12,9	205	23	12	54	0,6	0,03	3,5	0,03
310	Картофель отварной	**180**	3,5	5,9	18,6	175	18	35	96	1,4	0,18	25	0,02
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон	**30**	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		**23,8**	**32,1**	**76,7**	**728**	**243**	**69,3**	**300**	**2,87**	**0,5**	**29,3**	**0,13**
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	**10/250**	8,47	3,3	15,21	143	29	35	87	2,02	0,23	5,83	0,01
440/2004	Говядина тушёная с капустой	**200**	18,9	14,3	13	255	89	53	223	2,76	0,12	24	0,02
ТТК 206	Компот из ягод	**200**	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб ржаной/батон	**50/45**	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		**35,17**	**20,1**	**95,81**	**722**	**155**	**134**	**434**	**7,78**	**0,51**	**34,3**	**0,03**
	Итого:		**58,97**	**52,2**	**172,51**	**1450**	**398**	**203,3**	**734**	**10,7**	**1,01**	**63,6**	**0,16**
	Среда												
	Завтрак												
467/2004	Биточки по-белорусски	**100**	18,5	15,3	1,7	219	36	28	185	1,43	0,07	1,63	0,03
304	Рис отварной	**180**	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0	0,03
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	**200**	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	Батон	**30**	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		**25,7**	**24**	**88,5**	**711**	**45,3**	**61**	**285**	**2,68**	**0,15**	**1,64**	**0,06**
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем, куриным филе, зеленью	**10/250**	5,6	4	15	139	17	31	76	1,03	0,09	6,1	0,01
ТТК 426	Рыба запечённая	**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
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:		**37,91**	**24,11**	**110,11**	**863**	**137**	**146**	**475**	**6,39**	**0,61**	**13,8**	**0,07**
	Итого:		**63,61**	**48,11**	**198,61**	**1574**	**182,3**	**207**	**760**	**9,07**	**0,76**	**15,5**	**0,13**
	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	**200/25**	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	**30**	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		**36,6**	**34,1**	**76,2**	**709**	**394**	**67**	**513**	**2,81**	**0,17**	**0,73**	**0,13**
	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 242	Филе куриное панированное	**100**	23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,1	0,83	0,07
309	Вермишель отварная	**180**	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	**40**	0,4	0,04	1	6	10	6	16	0,24	0,02	4	0
700/2004	Напиток клюквенный	**200**	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Хлеб ржаной/батон	**50/45**	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		**43,05**	**21,54**	**128,4**	**968**	**104**	**164**	**329**	**6,91**	**0,41**	**26,9**	**0,1**
	Итого:		**79,65**	**55,64**	**204,6**	**1677**	**498**	**231**	**842**	**9,72**	**0,58**	**27,7**	**0,23**
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
431/2004	Печень по-строгановски	**100**	13,2	10,1	7,2	172	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	**180**	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,4	0,25	0	0,03
338	Фрукты свежие	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон	**30**	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		**30,7**	**31,7**	**107,3**	**843**	**190**	**229**	**635**	**14,7**	**0,59**	**21,5**	**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	0,01
284	Запеканка картофельная с мясом	**200**	17,9	14,7	21,55	323	22	40	106	1,57	0,18	4,57	0,02
70	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	**20**	0,16	0,04	0,6	3	5	3	5	0,12	0,01	1	0
377	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Хлеб ржаной/батон	**50/45**	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		**30,76**	**20,84**	**92,95**	**724**	**98**	**111**	**289**	**6,51**	**0,39**	**18,5**	**0,03**
	Итого:		**61,46**	**52,54**	**200,25**	**1567**	**288**	**340**	**924**	**21,2**	**0,98**	**40**	**0,14**
	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	Вермишель отварная	**180**	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	**40**	0,4	0,04	1	6	10	6	16	0,24	0,02	4	0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	**200**	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	Батон	**30**	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		**32,33**	**14,34**	**91,73**	**699**	**130,3**	**98**	**216**	**3,05**	**0,2**	**4,84**	**0,15**
	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

299	Рыба тушеная в томате с овощами	**100/50**	18,58	5,13	4,4	134	38	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
389	Сок фруктовый	**200**	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
	Хлеб ржаной/батон	**50/45**	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		**37,14**	**20,97**	**127,1**	**880**	**112**	**119**	**621**	**4,8**	**0,33**	**24,2**	**0,07**
	Итого:		**69,47**	**35,31**	**218,83**	**1579**	**242,3**	**217**	**837**	**7,85**	**0,53**	**29**	**0,22**
	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	20	4,6	6	0	72	176	7	100	0,2	0	0,14	0,06
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	**200/5**	6,2	8,5	31,6	228	170	36	169	0,63	0,11	1,76	0,05
	Йогурт	**110**	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон	**30**	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		**19,9**	**28,2**	**102,4**	**746**	**435**	**71**	**358**	**4,25**	**0,44**	**14,6**	**0,16**
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	**10/255**	5	4,8	17,3	133	25	31	109	1,3	0,11	7,55	0,01
259	Жаркое по-домашнему	**200**	13,3	9,43	19,21	225	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0
ТТК 275	Капуста квашенная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	**30**	0,21	1,5	2,9	26	13	4	8	0,16	0,01	8	0
348	Компот из кураги	**200**	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	**50/45**	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		**27,11**	**18,23**	**115,21**	**744**	**114**	**127**	**344**	**6,24**	**0,42**	**24,9**	**0,01**
	Итого:		**47,01**	**46,43**	**217,61**	**1490**	**549**	**198**	**702**	**10,5**	**0,86**	**39,4**	**0,17**
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
291	Плов из филе куриного	**200**	18,6	10,4	41,7	384	21	82	194	1,6	0,09	3,27	0,04
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	**40**	0,4	0,04	1	6	10	6	16	0,24	0,02	4	0
338	Фрукты свежие	**120**	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	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	**30**	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		**26,3**	**23,24**	**98,7**	**759**	**185**	**140**	**370**	**6,19**	**0,25**	**20,6**	**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
234	Биточки рыбные	**100**	13,4	9,1	17	210	51	33	170	1,06	0,1	0,65	0,02
312	Пюре картофельное	**180**	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	0,03
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)	**50**	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,4	0,02	4,8	0
389	Сок фруктовый	**200**	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
	Хлеб ржаной/батон	**50/45**	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0

	Всего:		**30,05**	**23,4**	**116,1**	**840**	**172**	**133**	**446**	**6,2**	**0,5**	**50**	**0,05**
	Итого:		**56,35**	**46,64**	**214,8**	**1599**	**357**	**273**	**816**	**12,4**	**0,75**	**70,6**	**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 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	**30**	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		**36,6**	**34,1**	**76,2**	**709**	**394**	**67**	**513**	**2,81**	**0,17**	**0,73**	**0,13**
	Обед												
120	Суп молочный с вермишелью	**250**	5,7	5,6	21,1	160	146	20	124	0,42	0,08	0,81	0,03
260	Гуляш из говядины	**100**	15,74	8,09	2,68	143	12	4	15	0,19	0,01	0,76	0,01
304	Рис отварной	**180**	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0	0,03
348	Компот из кураги	**200**	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	**50/45**	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		**34,44**	**23,69**	**133,28**	**920**	**218**	**106**	**356**	**4,72**	**0,29**	**2,46**	**0,07**
	Итого:		**71,04**	**57,79**	**209,48**	**1629**	**612**	**173**	**869**	**7,53**	**0,46**	**3,19**	**0,2**
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционно	**15**	3,5	4,5	0	54	132	5,3	75	0,15	0	0,15	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
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон	**30**	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		**34,19**	**32,88**	**82,31**	**836**	**241**	**99,3**	**344**	**3,19**	**0,42**	**7,17**	**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	**200**	17,9	14,7	21,55	323	22	40	106	1,57	0,18	4,57	0,02
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	**200**	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	Хлеб ржаной/батон	**50/45**	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		**30,3**	**20,7**	**115,05**	**809**	**85,3**	**103**	**274**	**5,52**	**0,38**	**14,6**	**0,03**
	Итого:		**64,49**	**53,58**	**197,36**	**1645**	**326,3**	**202,3**	**618**	**8,71**	**0,8**	**21,8**	**0,23**
	Пятница												
	Завтрак												
431/2004	Печень по-строгановски	**100**	13,2	10,1	7,2	172	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	**180**	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,4	0,25	0	0,03
	Слойка с фруктовой начинкой	**70**	3,5	11,2	21,7	203	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	**30**	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		**29,9**	**31,4**	**103,2**	**821**	**48**	**191**	**510**	**11,8**	**0,5**	**8,3**	**0,05**
	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)	**30**	0,2	0,03	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3	0
ТТК 206	Компот из ягод	**200**	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб ржаной/батон	**50/45**	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		**29,9**	**25,33**	**116,7**	**853**	**131**	**125**	**390**	**6,24**	**0,49**	**25,5**	**0,06**
	Итого:		**59,8**	**56,73**	**219,9**	**1674**	**179**	**316**	**900**	**18**	**0,99**	**33,8**	**0,11**
	Суббота												
	Завтрак												
259	Жаркое по-домашнему	**200**	13,4	11,2	19,7	242	27	50	198	2,4	0,19	8,6	0
ТТК 275	Капуста квашенная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	**70**	0,5	3,5	6,9	61	30	10	19	0,38	0,01	18,6	0
ТТК 221	Плюшка с маком	**50**	4,1	4,5	21,8	163	17	7	36	0,4	0,05	0,03	0,03
342	Компот из яблок (горячий напиток)	**200**	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Батон	**30**	2,8	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		**21**	**20,6**	**87,4**	**648**	**88**	**81**	**284**	**4,71**	**0,31**	**31,3**	**0,03**
	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
389	Сок фруктовый	**200**	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
	Хлеб ржаной/батон	**50/45**	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		**34,2**	**28,6**	**143,7**	**1039**	**273**	**154**	**507**	**10**	**0,65**	**52,3**	**0,1**
	Итого:		**55,2**	**49,2**	**231,1**	**1687**	**361**	**235**	**791**	**14,7**	**0,96**	**83,6**	**0,13**
	Итого по меню:		*1533*	*1215*	*4967,5*	*38259*	*8421*	*5657,6*	*18687*	*284*	*18,1*	*847*	*4,03*
	среднее за день		*63,9*	*50,6*	*207,0*	*1594,1*	*350,9*	*235,7*	*778,6*	*11,9*	*0,8*	*35,3*	*0,2*

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

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

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