

«СОГЛАСОВАНО»

МБОУ Школа №18,
Директор



«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству

МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.И. Корнева

2024г.



4-х недельное примерное цикличное меню горячего питания, учащихся средних и старших классов с 05 февраля по 31 марта 2024 года в общеобразовательных учреждениях:

Канавинского района школы №41,51,52,55,75,96,109,109ф,110,121,167,168,168ф,176,181, гимназия №50

Ленинского района №60,62,72,91,94,97,100,101,106,120,123,123ф,138,160,175,177,182(1к),182(2к),185, гимназия №184, лицей №180

Московского района №21,64,66,67,69,70,74,93,115(1к),115(2к),118,139,146,149,172,178, лицей №87

Сормовского района №9,26,27,76,77,78,81,84,85,117,117ф,141,183, лицей №82

Нижегородского района №3,7,14,19,22,30,33,35,42,102,103,113, гимназия №1, лицеи №№8,40

Советского района №18,24,29,44,46,47,49,54,122,151,173, гимназии №№25,53

Приокского района №11,32,34,45,48,88,88ф,89,132,134,135,135ф,140,152,154,174, гимназия №17

Автозаводского района №5,6,12,15,16,20,37,43,58,59,63,105,111,114,119,124,125,127,127ф,128,129,130,133,137,144,145,161,169,170,171,179,190

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.			Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
	Цена	цена с наценкой			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
			<i>Первая неделя</i>												
			<i>Понедельник</i>												
			Завтрак наценка 46%												
	9.15	11.39	Масло сливочное порционно	15	0.2	10.9	0.2	99	2	0	3	0.0	0.0	0.0	0.1
211	35.67	65.08	Омлет с сыром	200	24.0	30.1	4.4	385	460	41	487	3.20	0.03	0.90	0.00
ТТК 245	5.11	8.26	Кофейный напиток витаминизированный	200	2.3	1.4	22.0	110	60	7	45	0.10	0.02	0.65	0.01
	1.65	3.15	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	51.58	87.88	Всего:		28.5	42.9	40.9	664	532	48	535	3.83	0.13	1.55	0.10
			Обед												
112	15.25	20.79	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	42.97	60.91	Гуляш из говядины	100	10.7	10.5	3.2	150	16	18	133	1.20	0.06	0.50	0.01
302	9.6	12.77	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.2	8.8	44.1	296	18	161	242	5.40	0.25	0.00	0.03
376	0.85	1.45	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0.00	0.10	0.00
	2.92	4.92	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
	71.59	100.84	Всего:		29.7	24.2	96.5	721	76	201	456	9.93	0.57	5.80	0.04
			Полдник												
ТТК 27	17.44	25.51	Хачапури	95	12.2	14.4	26.4	284	275	24	194	0.90	0.07	0.05	0.03
700/2004		15.40	Напиток клюквенный	200	0.1	0.1	15.9	65	4	4	3	0.20	0.01	3.75	0.00
	0	40.91	Всего:		12.3	14.5	42.3	349	279	28	197	1.1	0.1	3.8	0.0
			Итого:		70.5	81.6	179.7	1734	887	277	1188	14.86	0.78	11.15	0.17
			<i>Вторник</i>												
			Завтрак												
14	7.94	6.72	Масло шоколадное	10	0.1	6.2	2.2	65	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
223	55.35	72.68	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	1.96	2.77	Чай с лимоном	200/7	0.3	0.1	10.3	43	8	5	10	0.89	0.00	2.90	0.00
	1.65	3.15	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	58.96	85.32	Всего:		35.2	31.6	67.5	695	370	55	502	2.7	0.2	4.1	0.1
			Обед												
ТТК 52	22.48	35.08	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	24.64	37.60	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11.3	11.8	12.9	202	17	15	77	0.80	0.13	0.95	0.03
312	14.2	17.97	Пюре картофельное	180	3.8	6.3	14.5	130	46	33	99	1.18	0.01	0.36	0.06
ТТК 472	4.86	8.03	Напиток из облепихи	200	0.0	0.0	15.0	60	1	0	0	0.05	0.00	0.00	0.00
	2.92	4.92	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
	69.1	103.60	Всего:		26.4	24.2	76.1	627	127	84	254	5.11	0.38	12.61	0.11
			Полдник												
ТТК 376	20.11	32.46	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	6.04	7.85	Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	24.6	104	10	3	3	0.65	0.01	20.00	0.00
	26.15	40.31	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	9.6	0.7	36.9	0.2
			<i>Среда</i>												
			Завтрак												
	9.15	11.39	Масло сливочное порционно	15	0.2	10.9	0.2	99	2	0	3	0.0	0.0	0.0	0.1
271	28.24	42.77	Биточки домашние	100	13.8	11.3	10.1	198	10	10	53	1.00	0.30	0.00	0.00
309	6.88	8.63	Рожки отварные	180	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
71	4.15	6.07	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0.4	0.1	1.5	9	6	8	10	0.36	0.02	10.00	0.00
338	11.25	12.00	Фрукты свежие	150	0.6	0.6	14.7	67	24	14	17	3.30	0.05	15.00	0.00
376	0.85	1.45	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0.00	0.10	0.00
	1.65	3.15	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	62.17	85.46	Всего:		23.7	29.2	84.4	696	65	45	133	7.0	0.5	25.1	0.1
			Обед наценка 33%												
102	5.09	21.00	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	52.16	70.05	Рыба запечённая (горбуша)	90	17.0	10.0	4.3	176	14	21	141	0.60	0.16	0.57	0.02
304	9.19	14.33	Рис отварной	180	4.4	7.5	33.7	220	2	23	73	0.62	0.00	0.04	0.06
342	4.08	4.74	Компот из яблок	200	0.2	0.2	13.9	58	7	4	4	0.90	0.00	4.10	0.00
	2.92	4.92	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
	73.44	115.04	Всего:		34.2	22.6	91.5	704	75	81	325	5.74	0.56	9.71	0.08
			Полдник												
ТТК 29		18.73	Булочка обсыпанная с творогом	100	11.6	10.5	33.0	273	84	18	122	0.70	0.01	0.30	4.60
ТТК 206	4.77	7.92	Компот из ягод	200	0.2	0.1	12.0	49	11	8	9	0.20	0.01	4.50	0.00
338	11.25	12.00	Фрукты свежие	150	0.6	0.6	14.7	67	24	14	17	3.30	0.05	15.00	0.00
	16.02	38.65	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
			<i>Четверг</i>												
			Завтрак наценка 45%												
14	7.94	6.72	Масло шоколадное	10	0.1	6.2	2.2	65	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК 36	33.42	49.99	Тефтельки 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	9.6	12.80	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.2	8.8	44.1	296	18	161	242	5.40	0.25	0.00	0.03
382	9.29	15.65	Какао с молоком	200	3.9	3.1	21.1	128	126	31	116	1.03	0.04	1.30	0.02
	1.65	3.15	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	61.90	88.31	Всего:		31.4	35.6	93.2	819	270	209	481	7.8	0.6	3.6	0.1
			Обед наценка 42%												
88	15.17	21.12	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	32.45	60.88	Филе куриное панированное	100	24.0	16.7	12.4	296	17	89	173	2.11	0.11	1.66	0.08

312	14.2	17.97	Пюре картофельное	180	3.8	6.3	14.5	130	46	33	99	1.18	0.01	0.36	0.06
377	1.96	2.77	Чай с лимоном	200/7	0.3	0.1	10.3	43	8	5	10	0.89	0.00	2.90	0.00
	2.92	4.92	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
	66.7	107.66	Всего:		35.9	27.8	69.2	670	127	141	348	6.54	0.35	22.29	0.14
			Полдник												
		29.62	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
	0	29.62	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												
	9.15	11.39	Масло сливочное порционно	15	0.2	10.9	0.2	99	2	0	3	0.0	0.0	0.0	0.1
ТТК 552	31.13	53.53	Индейка с булгуром (40/160)	200	13.2	16.8	37.0	352	80	6	58	0.80	0.03	0.00	0.00
71	3.55	3.79	Помидоры свежие (доп. гарнир)	25	0.3	0.1	1.0	5	4	5	6	0.23	0.02	6.00	0.00
338	11.25	12.00	Фрукты свежие	150	0.6	0.6	14.7	67	24	14	17	3.30	0.05	15.00	0.00
376	0.84	1.45	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0.00	0.10	0.00
	1.65	3.15	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	57.57	85.31	Всего:		16.5	29.0	77.3	634	125	29	92	5.71	0.18	21.10	0.09
			Обед												
177/2004	15.95	30.49	Буллон 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	44.17	60.14	Жаркое по-домашнему	200	13.3	9.4	19.2	215	18	33	83	1.29	0.13	8.43	0.00
388	6.04	7.85	Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	24.6	104	10	3	3	0.65	0.01	20.00	0.00
	2.92	4.92	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
	69.08	103.40	Всего:		28.8	11.4	82.6	549	69	64	130	4.32	0.41	29.23	0.02
			Полдник												
ТТК 224		36.38	Пицца "Школьная"	100	13.5	10.4	31.5	274	170	40	182	1.00	0.09	0.24	0.03
342	4.08	4.74	Компот из яблок	200	0.2	0.2	13.9	58	7	4	4	0.90	0.00	4.10	0.00
	4.08	41.12	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	42.97	60.91	Гуляш из говядины	100	10.7	10.5	3.2	150	16	18	133	1.20	0.06	0.50	0.01
304	9.19	14.37	Рис отварной	180	4.4	7.5	33.7	220	2	23	73	0.62	0.03	0.00	0.04
ТТК 472	2.03	8.03	Напиток из облепихи	200	0.0	0.0	15.0	60	1	0	0	0.10	0.00	2.90	0.00
	1.65	3.15	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	55.84	86.46	Всего:		17.1	18.5	66.2	500	29	41	206	2.42	0.17	3.40	0.05
			Обед												
155		22.08	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		48.26	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		17.14	Картофель отварной	180	3.5	5.7	18.4	138	18	35	95	1.38	0.18	17.57	0.00
338	11.25	12.00	Фрукты свежие	150	0.6	0.6	14.7	67	24	14	17	3.30	0.05	15.00	0.00
377	1.96	2.77	Чай с лимоном	200/7	0.3	0.1	10.3	43	8	5	10	0.89	0.00	2.90	0.00
	2.92	4.92	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
		107.17	Всего:		26.3	22.1	87.5	654	132	84	311	8.09	0.51	37.44	0.03
			Полдник												
		29.62	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2.0	1.0	22.0	100	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
422		11.48	Булочка ванильная	90	6.8	6.7	40.7	250	14	10	54	0.77	0.08	0.00	0.01
	0	41.10	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	11.3	0.8	40.8	0.1
			Вторая неделя												
			Понедельник												
			Завтрак												
	9.15	11.39	Масло сливочное порционно	15	0.2	10.9	0.2	99	2	0	3	0.0	0.0	0.0	0.1
ТТК 473	28.94	41.36	Бефстроганов из филе индейки	100	9.8	12.0	5.9	172	20	8	17	0.90	0.03	0.90	0.01
302	9.6	12.80	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.2	8.8	44.1	296	18	161	242	5.40	0.25	0.00	0.03
382	9.29	15.65	Какао с молоком	200	3.9	3.1	21.1	128	126	31	116	1.03	0.04	1.30	0.02
	1.65	3.15	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	58.63	84.35	Всего:		26.1	35.3	85.6	765	176	200	378	7.9	0.4	2.2	0.2
			Обед наценка 47%												
82	17.15	24.72	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
265	41.1	66.26	Плов из говядины	200	14.0	13.7	35.6	322	10	43	93	1.70	0.09	0.70	0.00
342	7.23	8.42	Компот из груши	200	0.2	0.1	14.0	58	8	5	6	0.95	0.01	2.09	0.00
	2.92	4.92	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
	68.4	104.32	Всего:		22.2	19.8	84.0	604	83	71	175	5.37	0.32	11.99	0.01
			Полдник												
ТТК 221			Плюшка с маком	85	7.1	7.7	37.0	246.0	29.0	11.0	63.0	0.7	0.1	0.2	0.0
389	6.81	14.40	Сок фруктовый	200	0.0	0.0	22.4	90	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
338	11.25	12.00	Фрукты свежие	150	0.6	0.6	14.7	67	24	14	17	3.30	0.05	15.00	0.00
	18.06	26.40	Всего:		7.7	8.3	74.1	403	53	25	80	4.0	0.1	15.2	0.0
			Итого:		56.0	63.4	243.7	1772	312	296	633	17.26	0.83	29.39	0.19
			Вторник												
			Завтрак												
ТТК 242	32.45	60.88	Филе куриное панированное	100	24.0	16.7	12.4	296	17	89	173	2.11	0.11	1.66	0.08
312	14.2	17.97	Пюре картофельное	180	3.8	6.3	14.5	130	46	33	99	1.18	0.01	0.36	0.06
377	1.96	2.77	Чай с лимоном	200/7	0.3	0.1	10.3	43	8	5	10	0.89	0.00	2.90	0.00
	1.65	3.15	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	50.26	84.77	Всего:		30.1	23.6	51.5	539	81	127	282	4.7	0.2	4.9	0.1
			Обед												

102	15.23	20.97	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 36	33.42	50.00	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
309	6.88	8.63	Рожки отварные	180	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
71	8.29	10.62	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0.8	0.1	2.7	15	10	14	18	0.63	0.04	17.50	0.00
348	7.14	6.69	Компот из кураги	200	1.0	0.0	13.2	86	33	21	29	0.69	0.02	0.89	0.00
	2.92	4.92	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
	73.88	101.83	Всего:		36.1	27.7	100.5	823	219	94	319	6.69	0.73	25.69	0.07
			Полдник												
ТТК 376	20.11	32.47	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	6.04	7.85	Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	24.6	104	10	3	3	0.65	0.01	20.00	0.00
	26.15	40.32	Всего:		11.0	10.2	44.0	312	35	20	105	1.75	0.15	20.19	0.01
			Итого:		77.2	61.5	196.0	1674	335	241	706	13.12	1.08	50.80	0.22
			Среда												
			Завтрак												
	8.5	9.37	Сыр плавленый порционно	17,5	1.5	3.9	1.1	45	35	6	123	0.1	0.0	0.1	0.0
ТТК 12	32.21	52.16	Жаркое с индейкой	200	9.5	16.2	18.2	256	87	34	129	2.00	0.03	7.70	0.00
71	4.29	6.81	Огурцы свежие (доп.гарнир)	45	0.4	0.0	1.1	6	10	6	19	0.27	0.01	5.00	0.00
338	11.25	12.00	Фрукты свежие	150	0.6	0.6	14.7	67	24	14	17	3.30	0.05	15.00	0.00
376	0.85	1.45	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0.00	0.10	0.00
	1.65	3.15	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	58.75	84.94	Всего:		14.2	21.3	59.5	485	171	64	296	7.06	0.17	27.90	0.00
			Обед												
88	15.17	21.13	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 198	42.64	57.96	Котлета рыбная "Оригинальная" (горбуша)	100	15.5	12.9	6.4	204	35	28	165	0.94	0.13	6.90	0.03
304	9.19	14.37	Рис отварной	180	4.4	7.5	33.7	220	2	23	73	0.62	0.03	0.00	0.04
342	4.08	4.74	Компот из яблок	200	0.2	0.2	13.9	58	7	4	4	0.90	0.00	4.10	0.00
	2.92	4.92	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
	74	103.12	Всего:		27.9	25.3	86.0	683	100	69	308	4.82	0.39	28.37	0.07
			Полдник												
ТТК 27	17.44	25.51	Хачапури	95	12.2	14.4	26.4	284	275	24	194	0.90	0.07	0.05	0.03
700/2004		15.40	Напиток клюквенный	200	0.1	0.1	15.9	65	4	4	3	0.20	0.01	3.75	0.00
	0	40.91	Всего:		12.3	14.5	42.3	349	279	28	197	1.1	0.1	3.8	0.0
			Итого:		54.4	61.1	187.8	1517	550	161	801	12.98	0.64	60.07	0.10
			Четверг												
			Завтрак												
	9.15	11.39	Масло сливочное порционно	15	0.2	10.9	0.2	99	2	0	3	0.0	0.0	0.0	0.1
ТТК 147	11.79	21.75	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	250/5	7.7	8.5	37.2	257	208	44	211	0.77	0.07	2.20	0.04
338	11.25	33.08	Фрукты свежие	200	0.8	0.6	20.6	92	91	24	32	4.60	0.04	10.00	0.00
382	9.29	15.65	Какао с молоком	200	3.9	3.1	21.1	128	126	31	116	1.03	0.04	1.30	0.02
	1.65	3.15	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	43.13	85.02	Всего:		14.6	23.6	93.4	646	437	99	362	6.93	0.23	13.50	0.15
			Обед												
96	19.65	26.79	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4.7	5.4	16.8	135	23	26	102	1.16	0.10	7.10	0.01
285	29.17	54.80	Макаронник с мясом с маслом	200/5	21.0	21.2	39.6	434	19	21	123	1.80	0.20	0.00	0.02
101/2004		9.89	Икра кабачковая (доп.гарнир)	60	0.7	2.8	4.6	47	19	8	18	0.50	0.02	5.80	0.00
348	7.14	6.69	Компот из кураги	200	1.0	0.0	13.2	86	33	21	29	0.69	0.02	0.89	0.00
	2.92	4.92	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
	58.88	103.09	Всего:		31.2	30.2	99.3	825	122	76	272	5.63	0.51	13.79	0.03
			Полдник												
		29.62	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
	0	29.62	Всего:		7.7	6.9	56.1	312	25	10	54	0.62	0.07	0.04	0.01
			Итого:		53.5	60.7	248.8	1783	584	185	688	13.18	0.81	27.33	0.19
			Пятница												
			Завтрак												
14	7.94	10.08	Масло шоколадное	15	0.2	9.3	3.3	98	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
265	41.1	59.55	Плов из говядины	200	12.7	12.8	36.0	309	9	42	189	1.61	0.08	0.72	0.00
71	4.29	9.08	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0.5	0.1	1.5	8	14	8	25	0.36	0.02	6.00	0.00
377	1.96	2.77	Чай с лимоном	200/7	0.3	0.1	10.3	43	8	5	10	0.89	0.00	2.90	0.00
	1.65	3.15	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	56.94	84.63	Всего:		15.7	22.8	65.4	528	41	55	224	3.36	0.18	9.62	0.00
			Обед наценка 45%												
120	9.35	13.75	Суп молочный с вермишелью	250	5.8	4.8	21.6	153	154	21	131	0.45	0.05	1.60	0.03
ТТК 242	32.45	60.88	Филе куриное панированное	100	24.0	16.7	12.4	296	17	89	173	2.11	0.11	1.66	0.08
312	14.2	17.97	Пюре картофельное	180	3.8	6.3	14.5	130	46	33	99	1.18	0.01	0.36	0.06
ТТК 472	4.86	8.03	Напиток из облепихи	200	0.0	0.0	15.0	60	1	0	0	0.05	0.00	0.00	0.00
	2.92	4.92	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
	63.78	105.55	Всего:		37.4	28.6	88.6	762	246	143	403	5.27	0.34	3.62	0.17
			Полдник												
ТТК 224		36.38	Пицца "Школьная"	100	13.5	10.4	31.5	274	170	40	182	1.00	0.09	0.24	0.03
342	4.08	4.74	Компот из яблок	200	0.2	0.2	13.9	58	7	4	4	0.90	0.00	4.10	0.00
	4.08	41.12	Всего:		13.7	10.6	45.4	332	177	44	186	1.90	0.09	4.34	0.03
			Итого:		66.8	62.0	199.4	1622	464	242	813	10.53	0.61	17.58	0.20
			Суббота												
			Завтрак												
	9.15	11.39	Масло сливочное порционно	15	0.2	10.9	0.2	99	2	0	3	0.0	0.0	0.0	0.1

280		47.84	Фрикадельки в соусе	100/50	13.7	19.4	19.7	308	49	24	165	1.74	0.01	0.26	0.01
302	9.6	12.80	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.2	8.8	44.1	296	18	161	242	5.40	0.25	0.00	0.03
ТТК 245	5.11	8.26	Кофейный напиток витаминизированный	200	2.3	1.4	22.0	110	60	7	45	0.10	0.02	0.65	0.01
	1.65	3.15	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
		83.44	Всего:		28.4	41.0	100.3	883	139	192	455	7.77	0.36	0.91	0.14
			Обед												
101	14.66	20.57	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	35.59	54.57	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	7.06	7.07	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	6.81	14.40	Сок фруктовый	200	0.0	0.0	22.4	90	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
	2.92	4.92	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
		101.53	Всего:		24.0	27.3	91.3	709	74	72	207	4.31	0.56	23.16	0.00
			Полдник												
		29.62	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный 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
	0	29.62	Всего:		8.8	13.1	59.7	390	14	10	54	0.77	0.08	0.00	0.01
			Итого:		52.4	68.3	191.6	1592	213	264	662	12.08	0.92	24.07	0.14
			Третья неделя												
			Понедельник												
			Завтрак												
15	4.88	6.55	Сыр порционнно	10	2.3	2.9	0.0	35	100	6	60	0.10	0.00	0.07	0.03
ТТК 57	50.08	75.85	Пудинг "Лакомка" со сгущенным молоком	200/20	20.2	13.8	65.2	465	77	13	74	0.60	0.05	0.20	0.00
376	0.85	1.45	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0.00	0.10	0.00
	1.65	3.15	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	57.46	86.19	Всего:		24.7	17.3	89.6	611	192	23	142	2.1	0.1	0.4	0.0
			Обед												
ТТК 370	15.25	18.09	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	6.1	6.3	22.8	173	120	16	91	1.00	0.24	10.10	0.02
260	42.98	60.91	Гуляш из говядины	100	10.7	10.5	3.2	150	16	18	133	1.20	0.06	0.50	0.01
309	6.88	8.63	Вермишель отварная	180	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
ТТК 206	4.77	7.92	Компот из ягод	200	0.2	0.1	12.0	49	11	8	9	0.20	0.01	4.50	0.00
	2.92	4.92	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
	72.8	100.47	Всего:		27.3	23.4	96.6	707	183	51	275	4.79	0.55	15.10	0.06

ТТК 224		36.38	Пицца "Школьная"	100	13.5	10.4	31.5	274	170	40	182	1.00	0.09	0.24	0.03
ТТК 243	4.08	7.56	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0.0	0.0	28.0	112	3	0	6	0.03	0.00	7.60	0.00
	4.08	43.94	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												
		9.38	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	33.42	50.00	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	9.19	14.37	Рис отварной	180	4.4	7.5	33.7	220	2	23	73	0.62	0.03	0.00	0.04
71	4.15	6.07	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0.4	0.1	1.5	9	6	8	10	0.36	0.02	10.00	0.00
377	1.96	2.77	Чай с лимоном	200/7	0.3	0.1	10.3	43	8	5	10	0.89	0.00	2.90	0.00
	1.65	3.15	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	50.37	85.73	Всего:		23.8	29.1	72.4	647	177	59	339	3.4	0.3	15.3	0.1
			Обед наценка 37%												
157/2004	21.79	32.88	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	32.49	60.88	Филе куриное панированное	100	24.0	16.7	12.4	296	17	89	173	2.11	0.11	1.66	0.08
309	6.87	8.63	Вермишель отварная	180	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
342	4.08	4.74	Компот из яблок	200	0.2	0.2	13.9	58	7	4	4	0.90	0.00	4.10	0.00
	2.92	4.92	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
	68.15	112.05	Всего:		41.3	29.6	91.9	801	80	134	318	6.60	0.43	11.06	0.13
			Полдник												
ТТК 29		18.73	Булочка обыснная с творогом	100	11.6	10.5	33.0	273	84	18	122	0.70	0.01	0.30	4.60
ТТК 206	4.77	7.92	Компот из ягод	200	0.2	0.1	12.0	49	11	8	9	0.20	0.01	4.50	0.00
338	11.25	12.00	Фрукты свежие	150	0.6	0.6	14.7	67	24	14	17	3.30	0.05	15.00	0.00
	16.02	38.65	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		54.72	Фрикассе из индейки (бедро) 40/60	100	7.2	14.0	2.0	164	20	9	18	0.90	0.01	1.40	0.01
302	9.6	12.80	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.2	8.8	44.1	296	18	161	242	5.40	0.25	0.00	0.03
700/2004	12.19	15.40	Напиток клюквенный (горячий напиток)	200	0.1	0.1	15.9	65	4	4	3	0.20	0.01	3.75	0.00
	1.65	3.15	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	23.44	86.07	Всего:		19.5	23.4	76.3	595	52	174	263	7.00	0.35	5.15	0.04
			Обед												
99	18.06	24.98	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	33.59	54.57	Запеканка картофельная с мясом 45/155	200	16.1	13.3	21.7	271	20	46	151	2.00	0.19	4.50	0.00
71	3.73	5.29	Огурцы свежие (доп. гарнир)	35	0.2	0.0	0.9	5	8	5	15	0.20	0.01	3.50	0.00
338	11.25	12.00	Фрукты свежие	150	0.6	0.6	14.7	67	24	14	17	3.30	0.05	15.00	0.00
376	0.85	1.45	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0.00	0.10	0.00
	2.92	4.92	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
	70.4	103.21	Всего:		25.2	19.5	82.0	604	107	90	238	8.83	0.50	35.00	0.01
			Полдник												
376		25.55	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	9.6	14.4	Сок фруктовый	200	0.0	0.0	22.4	90	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
	9.6	39.95	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 наценка 40%												
ТТК163	28.26	76.57	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	6.88	8.63	Рожки отварные	180	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
377	1.96	2.77	Чай с лимоном	200/7	0.3	0.1	10.3	43	8	5	10	0.89	0.00	2.90	0.00
	1.65	3.15	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
		91.12	Всего:		31.4	19.9	63.1	558	167	94	278	3.50	0.21	4.48	0.11
			Обед наценка 39%												
82	17.03	24.72	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	32.12	54.68	Биточки рыбные	100	16.2	13.4	15.4	246	47	26	160	1.10	0.09	0.29	0.02
312	14.2	17.97	Пюре картофельное	180	3.8	6.3	14.5	130	46	33	99	1.18	0.01	0.36	0.06
ТТК 472	4.86	8.03	Напиток из облепихи	200	0.0	0.0	15.0	60	1	0	0	0.05	0.00	0.00	0.00
	2.92	4.92	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
	110.32		Всего:		28.0	25.7	79.3	660	159	82	335	5.05	0.32	9.85	0.09
			Полдник												
ТТК 376		20.61	Пирожок печёный сдобный с капустой и курицей	75	8.8	5.6	18.6	160.0	28.0	25.0	57.0	0.7	0.1	0.9	0.0
ТТК 206	4.77	7.92	Компот из ягод	200	0.2	0.1	12.0	49	11	8	9	0.20	0.01	4.50	0.00
338	11.25	12.00	Фрукты свежие	150	0.6	0.6	14.7	67	24	14	17	3.30	0.05	15.00	0.00
	16.02	40.53	Всего:		9.6	6.3	45.3	276	63	47	83	4.2	0.1	20.4	0.0
			Итого:		59.4	45.6	142.4	1218	326	176	613	8.55	0.53	14.33	0.20
			Четвертая неделя												
			Понедельник												
			Завтрак												
	9.15	11.39	Масло сливочное порционно	15	0.2	10.9	0.2	99	2	0	3	0.0	0.0	0.0	0.1
182	11.59	17.91	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5.3	7.0	30.0	205	151	30	149	0.40	0.02	1.61	0.20
	25.5	44.55	Йогурт "Растишка"	110	4.2	3.3	12.3	96	271	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК 245	5.11	8.26	Кофейный напиток витаминизированный	200	2.3	1.4	22.0	110	60	7	45	0.10	0.02	0.65	0.01
	1.65	3.15	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	53.00	85.26	Всего:		14.0	23.1	78.8	580	494	37	197	1.0	0.1	2.3	0.3
			Обед												
96	18.77	25.47	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/255	5.5	4.7	16.6	127	19	26	99	1.15	0.10	7.10	0.01

ТТК 55	44.77	64.53	Пагу из говядины	200	12.5	12.0	16.5	224	21	37	73	2.20	0.18	39.00	0.02
342	1.96	8.40	Компот из груши	200	0.2	0.1	14.0	58	8	5	6	0.95	0.01	2.09	0.00
	2.92	4.92	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
	68.42	103.32	Всего:		22.0	17.6	72.2	532	76	68	178	5.78	0.46	48.19	0.03
			Полдник												
ТТК 27	17.44	25.51	Хачапури	95	12.2	14.4	26.4	284	275	24	194	0.90	0.07	0.05	0.03
389	6.81	14.40	Сок фруктовый	200	0.0	0.0	22.4	90	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
	24.25	39.91	Всего:		12.2	14.4	48.8	374	275	24	194	0.90	0.07	0.05	0.03
			Итого:		48.2	55.1	199.8	1486	845	129	569	7.71	0.65	50.50	0.36
			Вторник												
			Завтрак												
	9.15	11.39	Масло сливочное порционно	15	0.2	10.9	0.2	99	2	0	3	0.0	0.0	0.0	0.1
ТТК 51	30.02	45.12	Биточки "Школьные"	100	16.5	17.1	9.3	257	32	16	107	1.20	0.20	0.20	0.03
312	14.2	17.97	Пюре картофельное	180	3.8	6.3	14.5	130	46	33	99	1.18	0.01	0.36	0.06
71	2.15	7.58	Огурцы свежие (доп. гарнир)	50	0.4	0.1	1.3	7	12	7	21	0.30	0.02	5.00	0.00
376	0.85	1.45	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0.00	0.10	0.00
	1.65	3.15	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	48.87	86.66	Всего:		23.1	35.0	49.7	604	107	60	238	4.1	0.3	5.7	0.2
			Обед наценка 31%												
102	5.09	21.00	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	52.16	70.05	Рыба запеченная (горбуша)	90	17.0	10.0	4.3	176	14	21	141	0.60	0.16	0.57	0.02
304	9.19	14.37	Рис отварной	180	4.4	7.5	33.7	220	2	23	73	0.62	0.03	0.00	0.04
348	7.14	6.69	Компот из кураги	200	1.0	0.0	13.2	86	33	21	29	0.69	0.02	0.89	0.00
	2.92	4.92	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
	76.5	117.03	Всего:		35.0	22.4	90.8	732	101	98	350	5.53	0.61	6.46	0.06
			Полдник												
ТТК 376	20.11	32.46	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	6.04	7.85	Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	24.6	104	10	3	3	0.65	0.01	20.00	0.00
	26.15	40.31	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 наценка 46%												
14	7.94	6.72	Масло шоколадное	10	0.1	6.2	2.2	65	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК 242	32.49	60.88	Филе куриное панированное	100	24.0	16.7	12.4	296	17	89	173	2.11	0.11	1.66	0.08
309	6.87	8.63	Вермишель отварная	180	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
ТТК 245	5.11	8.26	Кофейный напиток витаминизированный	200	2.3	1.4	22.0	110	60	7	45	0.10	0.02	0.65	0.01
	1.65	3.15	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	54.06	87.64	Всего:		34.9	30.5	84.4	753	95	105	260	3.6	0.3	2.3	0.1
			Обед												
82	17.03	24.72	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	33.42	50.00	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	9.6	12.80	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.2	8.8	44.1	296	18	161	242	5.40	0.25	0.00	0.03
ТТК 472	2.03	8.03	Напиток из облепихи	200	0.0	0.0	15.0	60	1	0	0	0.10	0.00	2.90	0.00
	2.92	4.92	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
	65	100.47	Всего:		33.4	31.8	105.0	840	200	201	441	9.06	0.67	14.40	0.08
			Полдник												
		29.62	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный 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		10.38	Пирожок печеный сдобный с курагой	75	4.6	4.0	30.1	174	51	27	60	0.96	0.06	0.02	0.01
	0	40.00	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	7.94	Масло шоколадное	10	0.1	6.2	2.2	65	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК 552	31.13	54.03	Индейка с болгаром (40/160)	200	13.2	16.8	37.0	352	80	6	58	0.80	0.03	0.00	0.00
71	4.15	6.07	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0.4	0.1	1.5	9	6	8	10	0.36	0.02	10.00	0.00
338	11.25	12.00	Фрукты свежие	150	0.6	0.6	14.7	67	24	14	17	3.30	0.05	15.00	0.00
377	1.96	2.77	Чай с лимоном	200/7	0.3	0.1	10.3	43	8	5	10	0.89	0.00	2.90	0.00
	1.65	3.15	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	58.08	84.74	Всего:		16.6	24.3	80.0	606	128	33	95	5.9	0.2	27.9	0.0
			Обед												
ТТК 370	15.25	32.04	Суп сырный с мясом, гречками, зеленью	10/250/15	6.9	6.8	22.7	183	121	21	95	1.30	0.26	10.10	0.02
ТТК 274	24.64	37.60	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11.3	11.8	12.9	202	17	15	77	0.80	0.13	0.95	0.03
312	14.2	17.97	Пюре картофельное	180	3.8	6.3	14.5	130	46	33	99	1.18	0.01	0.36	0.06
71	3.73	3.02	Огурцы свежие (доп. гарнир)	20											
348	7.14	6.69	Компот из кураги	200	1.0	0.0	13.2	86	33	21	29	0.69	0.02	0.89	0.00
	2.92	4.92	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
	67.88	102.24	Всего:		26.8	25.7	88.4	724	245	90	300	5.45	0.59	12.30	0.11
			Полдник												
ТТК 224		36.38	Пицца "Школьная"	100	13.5	10.4	31.5	274	170	40	182	1.00	0.09	0.24	0.03
342	4.08	4.74	Компот из яблок	200	0.2	0.2	13.9	58	7	4	4	0.90	0.00	4.10	0.00
	4.08	41.12	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												
	9.15	11.39	Масло сливочное порционно	15	0.2	10.9	0.2	99	2	0	3	0.0	0.0	0.0	0.1
271	28.24	42.77	Биточки домашние	100	13.8	11.3	10.1	198	10	10	53	1.00	0.30	0.00	0.00
304	9.19	14.37	Рис отварной	180	4.4	7.5	33.7	220	2	23	73	0.62	0.03	0.00	0.04
71	8.3	10.62	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0.8	0.1	2.7	15	10	14	18	0.63	0.04	17.50	0.00

376	0.85	1.45	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0.00	0.10	0.00
	1.65	3.15	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	57.38	83.75	Всего:		21.4	30.4	71.1	643	39	51	155	3.63	0.45	17.60	0.13
			Обед												
88	15.17	21.12	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	44.17	60.11	Жаркое по-домашнему	200	13.3	9.4	19.2	215	18	33	83	1.29	0.13	8.43	0.00
71	2.15	7.58	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	4.77	7.92	Компот из ягод	200	0.2	0.1	12.0	49	11	8	9	0.20	0.01	4.50	0.00
	2.92	4.92	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
	69.18	101.65	Всего:		21.7	14.3	64.5	472	97	62	179	4.15	0.39	35.30	0.00
			Полдник												
ТТК 376		32.46	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	6.04	7.85	Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	24.6	104	10	3	3	0.65	0.01	20.00	0.00
	6.04	33.78	Всего:		11.0	10.2	44.0	312	35	20	105	1.8	0.2	20.2	0.0
			Итого:		54.1	54.9	179.6	1427	171	133	439	9.53	0.99	73.09	0.14
			Суббота												
			Завтрак												
280		47.84	Фрикадельки в соусе	100/50	13.7	19.4	19.7	308	49	24	165	1.74	0.01	0.26	0.01
310		17.14	Картофель отварной	180	3.5	5.7	18.4	138	18	35	95	1.38	0.18	17.57	0.00
338	11.25	12.00	Фрукты свежие	150	0.6	0.6	14.7	67	24	14	17	3.30	0.05	15.00	0.00
377	1.96	2.77	Чай с лимоном	200/7	0.3	0.1	10.3	43	8	5	10	0.89	0.00	2.90	0.00
	1.65	3.15	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
		82.90	Всего:		20.1	26.3	77.4	626	109	78	287	7.81	0.32	35.73	0.01
			Обед												
101	14.66	20.57	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	32.54	60.88	Филе куриное панированное	100	24.0	16.7	12.4	296	17	89	173	2.11	0.11	1.66	0.08
309	6.87	8.63	Рожки отварные	180	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
71	8.3	10.62	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0.8	0.1	2.7	15	10	14	18	0.63	0.04	17.50	0.00
342	4.08	4.74	Компот из яблок	200	0.2	0.2	13.9	58	7	4	4	0.90	0.00	4.10	0.00
	2.92	4.92	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
		110.36	Всего:		41.4	31.2	104.4	865	78	136	288	6.76	0.48	30.76	0.11
			Полдник												
		29.62	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
	0	29.62	Всего:		8.8	7.7	62.7	350	14	10	54	0.77	0.08	0.00	0.01
			Итого:		61.5	57.5	181.8	1491	187	214	575	14.57	0.80	66.49	0.13
			Итого по меню:		1495.4	1470.0	4925.3	39046.0	9755.6	####	#####	303.3	20.1	984.8	13.4
			среднее за день		62.3	61.3	205.2	1627	406.5	204.3	676.2	12.6	0.8	41.0	0.6

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

№ 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												
14	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.00	0.00	0.00	0.00
211	Омлет с сыром	200	24.0	30.1	4.4	385	460	41	487	3.20	0.03	0.90	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:		26.4	38.0	29.1	564.0	480	46	500	4.59	0.11	3.80	0.00
	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	6.4	9.5	2.6	134	16	16	23	1.10	0.10	0.60	0.00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.2	8.8	44.1	296	18	161	242	5.40	0.25	0.00	0.03
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:		26.2	23.1	99.0	750.0	104	216	367	9.67	0.63	6.69	0.03
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури	70	9.0	10.6	19.5	227	181	14	126	0.66	0.06	0.06	0.09
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	24.6	104	10	3	3	0.65	0.01	20.00	0.00
338	Фрукты свежие	130	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.90	0.00	13.00	0.00
	Всего:		10.2	11.4	56.8	389.0	212	29	143	4.21	0.07	33.06	0.09
	Итого:		62.8	72.5	184.9	1703.0	796	291	1010	18.47	0.81	43.55	0.12
	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 с вареньем	200/20	32.7	24.2	46.3	533	320	49	440	1.30	0.10	0.90	0.08
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:		37.1	32.3	84.8	778.0	390	56	485	1.90	0.20	1.55	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
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:		26.6	24.4	75.0	625.0	133	88	258	5.96	0.38	16.71	0.11
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом, рисом	80	9.7	10.7	21.7	222	23	17	99	0.99	0.14	0.04	0.01
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0.0	0.0	15.0	60	1	0	0	0.05	0.00	0.00	0.00
	Всего:		9.7	10.7	36.7	282	24	17	99	1.04	0.14	0.04	0.01
	Итого:		73.4	67.4	196.5	1685.0	547	161	842	8.90	0.72	18.30	0.21

	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0.01	0.00	0.04
15	Сыр порционнo	15	3.5	4.4	0.0	53	150	8	90	0.20	0.00	0.10	0.00
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
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:		26.2	29.3	68.3	642.0	188	32	198	3.52	0.46	3.00	0.07
	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
291	Плов из индейки	200	11.4	18.6	41.6	380	13	31	82	1.50	0.04	2.35	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:		24.7	23.8	105.8	734.0	75	67	192	5.77	0.45	27.35	0.00
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с творогом	75	9.0	7.0	20.9	182	68	14	96	0.51	0.05	0.07	0.02
389	Сок фруктовый	200	0.0	0.0	22.4	90	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
338	Фрукты свежие	130	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.90	0.00	13.00	0.00
	Всего:		9.5	7.5	56.0	330.0	89	26	110	3.41	0.05	13.07	0.02
	Итого:		60.4	60.6	230.1	1706.0	352	125	500	12.70	0.96	43.42	0.09
	Четверг												
	Завтрак												
278	Тефтели мясные в соусе	100/50	13.8	16.6	15.0	264	31	13	72	0.10	0.17	0.26	0.04
304	Рис отварной	180	4.4	7.5	33.7	220	2	23	73	0.62	0.03	0.00	0.04
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:		24.1	27.7	84.1	682.0	169	67	261	2.25	0.32	1.56	0.10
	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
309	Вермишель отварная	180	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
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:		39.3	27.1	91.1	795	114	133	310	6.07	0.43	19.92	0.11
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курицей и капустой	75	8.8	5.6	18.6	160	28	25	57	0.72	0.06	0.90	0.02
700/2004	Напиток клюквенный	200	0.1	0.1	15.9	65	4	4	3	0.20	0.00	3.80	0.00
	Всего:		8.9	5.7	34.5	225	32	29	60	0.92	0.06	4.70	0.02
	Итого:		72.3	60.5	209.7	1702	315	229	631	9.24	0.81	26.18	0.23
	Пятница												
	Завтрак												
15	Масло шоколадное	15	0.2	9.3	3.3	98	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00

ТТК 552	Индейка с булгуром	200	14.2	18.7	37.6	375	100	7	72	0.90	0.03	0.00	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	40	3.2	0.8	22.8	112	16	0	0	0.80	0.18	0.00	0.00
	Всего:		17.9	28.9	74.0	628	124	12	82	2.59	0.21	2.90	0.00
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	25/15/250	9.5	0.8	13.7	100	12	23	37	0.79	0.11	0.66	0.02
259	Жаркое по-домашнему	200	10.1	12.0	19.3	226	16	40	165	1.99	0.17	8.16	0.00
342	Компот из груши	200	0.2	0.1	14.0	58	8	5	6	1.00	0.00	2.10	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:		23.6	13.7	72.1	507	64	68	208	5.26	0.45	10.92	0.02
	Полдник												
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	75	6.5	8.1	32.0	254	29	9	29	0.51	0.06	0.06	0.01
389	Сок фруктовый	200	0.0	0.0	22.4	90	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
338	Фрукты свежие	130	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.90	0.00	13.00	0.00
	Всего:		7.0	8.6	67.1	402	50	21	43	3.41	0.06	13.06	0.01
	Итого:		48.5	51.2	213.2	1537	238	101	333	11.26	0.72	26.88	0.03
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0.01	0.00	0.04
260	Гуляш из говядины	100	6.4	9.5	2.6	134	16	16	23	1.10	0.10	0.60	0.00
309	Рожки отварные	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:		17.3	24.4	72.5	592	96	32	113	2.6	0.3	1.3	0.1
	Обед												
119	Суп гороховый с гренками	250/15	10.1	6.1	31.5	221	40	31	79	2.90	0.49	0.00	0.00
271	Биточки домашние	100	13.8	11.3	10.1	198	10	10	53	1.00	0.30	0.00	0.00
ТТК 54	Овощи тушёные	180	3.9	7.4	16.8	150	18	23	63	1.10	0.09	14.80	0.04
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
	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:		31.6	25.6	111.5	804	99	64	201	6.51	1.05	22.40	0.04
	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	0.60	0.10	0.00	0.00
	Всего:		7.7	6.9	56.1	312	25	10	54	0.60	0.10	0.00	0.00
	Итого:		56.6	56.9	240.1	1708	220	106	368	9.74	1.43	23.65	0.12
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
ТТК 473	Бефстроганов из филе индейки	100	11.0	12.5	5.5	179	20	8	17	0.90	0.03	0.80	0.01
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
	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	19.4	44.6	422	84	46	126	3.47	0.12	4.06	0.07
	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
265	Плов из говядины	200	11.6	11.7	37.1	300	9	41	176	1.49	0.08	0.74	0.00
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:		19.6	17.7	86.5	584	75	64	252	4.26	0.30	9.94	0.01
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури	70	9.0	10.6	19.5	227	181	14	126	0.66	0.06	0.06	0.09
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	130	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.90	0.00	13.00	0.00
	Всего:		9.7	11.2	44.2	334	213	34	149	3.76	0.07	17.56	0.09
	Итого:		46.4	48.3	175.3	1340	372	144	527	11.49	0.49	31.56	0.17
	Вторник												
	Завтрак												
295	Котлета куриная	100	20.2	9.0	16.8	229	42	72	151	1.80	0.20	1.30	0.06
304	Рис отварной	180	4.4	7.5	33.7	220	2	23	73	0.62	0.03	0.00	0.04
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:		28.9	18.4	86.8	629	114	102	269	3.02	0.33	1.95	0.11
	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
260	Гуляш из говядины	100	6.4	9.5	2.6	134	16	16	23	1.10	0.10	0.60	0.00
309	Рожки отварные	180	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
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:		26.5	20.1	88.9	682	109	79	201	6.32	0.59	6.49	0.03
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с творогом	75	9.0	7.0	20.9	182	68	14	96	0.51	0.05	0.07	0.02
389	Сок фруктовый	200	0.0	0.0	22.4	90	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
338	Фрукты свежие	130	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.90	0.00	13.00	0.00
	Всего:		9.5	7.5	56.0	330	89	26	110	3.4	0.1	13.1	0.0
	Итого:		64.9	46.0	231.7	1641	312	207	580	12.75	0.97	21.51	0.16
	Среда												
	Завтрак												
15	Масло шоколадное	15	0.2	9.3	3.3	98	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	14.4	10.9	17.0	224	20	34	72	2.00	0.00	7.20	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:		16.8	20.8	44.7	433	35	38	80	3.35	0.08	7.30	0.00
	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 51	Биточки "Школьные"	100	16.5	17.1	9.3	257	32	16	107	1.20	0.20	0.20	0.03
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.2	8.8	44.1	296	18	161	242	5.40	0.25	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:		34.7	30.8	99.3	812	113	195	419	9.86	0.68	21.67	0.06
	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	65	4.9	5.1	29.6	184	22	8	47	0.50	0.10	0.20	0.00
	Всего:		6.9	6.1	51.6	284	22	8	47	0.5	0.1	0.2	0.0
	Итого:		58.4	57.7	195.6	1529	170	241	546	13.71	0.86	29.17	0.06
	Четверг												
	Завтрак												
265	Плов из говядины	200	11.6	11.7	37.1	300	9	41	176	1.49	0.08	0.74	0.00
338	Фрукты свежие	130	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.90	0.00	13.00	0.00
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
	Батон витаминный с микронутриентами	40	3.2	0.8	22.9	112	16	0	0	0.80	0.13	0.00	0.00
	Всего:		15.3	13.0	100.7	582	49	53	196	5.2	0.2	21.3	0.0
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4.7	5.4	16.8	135	23	26	102	1.16	0.10	7.10	0.01
285	Макаронник с мясом	200	21.0	17.1	39.6	397	19	21	122	1.80	0.20	0.00	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:		30.5	23.3	94.7	741	103	68	253	5.13	0.49	7.99	0.01
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом, рисом	80	9.7	10.7	21.7	222	23	17	99	0.99	0.14	0.04	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:		10.4	11.0	46.3	326	33	20	102	1.64	0.15	20.04	0.01
	Итого:		56.2	47.3	241.7	1649	185	141	551	11.99	0.85	49.37	0.02
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0.1	6.2	2.2	65	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
260	Гуляш из говядины	100	6.4	9.5	2.6	134	16	16	118	1.09	0.05	0.58	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
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	Всего:		18.9	25.1	73.3	606	49	181	368	7.8	0.4	0.7	0.0
	Обед												
120	Суп молочный с вермишелью	250	5.8	4.8	21.6	153	154	21	131	0.45	0.05	1.60	0.03
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
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:		37.6	28.8	87.5	760	252	147	407	6.12	0.34	7.72	0.17
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курицей и капустой	75	8.8	5.6	18.6	160	28	25	57	0.72	0.06	0.90	0.02
342	Компот из груши	200	0.2	0.1	14.0	58	8	5	6	1.00	0.00	2.10	0.00
338	Фрукты свежие	130	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.90	0.00	13.00	0.00
	Всего:		20.9	25.6	87.6	676	59	181	368	8.34	0.46	0.68	0.04
	Итого:		30.4	31.8	132.9	952.0	116.0	223.0	445.0	13.0	0.5	16.7	0.1
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0.01	0.00	0.04
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13.7	19.4	19.7	308	49	24	165	1.74	0.01	0.26	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 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:		22.5	36.1	89.8	774	123	54	286	2.98	0.15	0.91	0.10
	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
259	Жаркое по-домашнему	200	10.1	12.0	19.3	226	16	40	165	1.99	0.17	8.16	0.00
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:		20.0	20.5	76.2	570	53	60	216	4.25	0.43	15.66	0.00
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В ₂	200	2.0	6.4	19.0	140	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК 22	Плюшка Московская	65	4.9	5.1	29.6	184	22	8	47	0.50	0.10	0.20	0.00
	Всего:		6.9	11.5	48.6	324	22	8	47	0.50	0.10	0.20	0.00
	Итого:		49.4	68.1	214.6	1668	198	122	549	7.73	0.68	16.77	0.10
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0.01	0.00	0.04
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	200/20	18.7	12.0	66.7	450	16	6	31	0.50	0.04	0.30	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
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	Всего:		21.0	19.9	91.2	627	33	10	42	1.87	0.13	0.40	0.07
	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	6.4	9.5	2.6	134	16	16	23	1.10	0.10	0.60	0.00
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:		23.0	22.4	96.0	691	183	49	165	4.69	0.59	15.20	0.05
		Полдник												
ТТК376	Пирожок печёный сдобный с яйцом	75	7.9	11.3	18.1	205	37	10	89	1.10	0.06	0.04	0.10	
389	Сок фруктовый	200	0.0	0.0	22.4	90	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	
338	Фрукты свежие	130	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.90	0.00	13.00	0.00	
	Всего:		8.4	11.8	53.2	353	58	22	103	4.00	0.06	13.04	0.10	
	Итого:		52.4	54.1	240.4	1671	274	81	310	10.56	0.78	28.64	0.22	
	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	
338	Фрукты свежие	130	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.90	0.00	13.00	0.00	
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:		25.2	32.6	56.0	620	322	70	458	7.89	0.21	15.28	0.04	
	Обед													
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	10/255	4.7	6.9	10.1	121	50	32	59	1.80	0.07	2.30	0.01	
259	Жаркое по-домашнему	200	10.1	12.0	19.3	226	16	40	165	1.99	0.17	8.16	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:		19.6	19.7	67.7	556	127	93	253	5.96	0.43	11.35	0.01	
	Полдник													
ТТК 27	Хачапури	70	9.0	10.6	19.5	227	181	14	126	0.66	0.06	0.06	0.09	
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	
338	Фрукты свежие	130	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.90	0.00	13.00	0.00	
	Всего:		9.5	11.1	60.2	397	205	26	146	3.59	0.06	20.66	0.09	
	Итого:		54.3	63.4	183.9	1573	654	189	857	17.44	0.70	47.29	0.14	
	Среда													
	Завтрак													
14	Масло шоколадное	10	0.1	6.2	2.2	65	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	
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	
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:		19.9	24.4	51.2	504	71	47	160	3.5	0.4	0.5	0.1	
	Обед													
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	10/250	3.4	4.0	9.3	90	18	20	44	0.93	0.08	11.90	0.01	
ТТК 473	Бефстроганов из куриного филе	100	14.0	10.6	4.3	169	17	49	108	1.0	0.0	1.9	0.05	
309	Рожки отварные	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	0.00	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:		27.9	21.2	84.2	643	82	86	203	4.52	0.36	18.30	0.09	
	Полдник													

ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курицей и капустой	75	8.8	5.6	18.6	160	28	25	57	0.72	0.06	0.90	0.02
700/2004	Напиток клюквенный	200	0.1	0.1	15.9	65	4	4	3	0.20	0.00	3.80	0.00
	Всего:		8.9	5.7	34.5	225	32	29	60	0.92	0.06	4.70	0.02
	Итого:		56.7	51.3	169.9	1372	185	162	423	8.97	0.81	23.46	0.16
	Четверг												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины	100	6.4	9.5	2.6	134	16	16	23	1.10	0.10	0.60	0.00
304	Рис отварной	180	4.4	7.5	33.7	220	2	23	73	0.62	0.03	0.00	0.04
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:		15.1	18.9	72.6	534	88	46	141	2.32	0.23	1.25	0.05
	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 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
342	Компот из груши	200	0.2	0.1	14.0	58	8	5	6	1.00	0.00	2.10	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/40	5.0	1.1	33.7	165	34	0	0	1.78	0.22	0.00	0.00
	Всего:		28.3	16.2	78.2	570	90	68	180	6.92	0.60	46.10	0.02
	Полдник												
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	75	6.5	8.1	32.0	254	29	9	29	0.51	0.06	0.06	0.01
389	Сок фруктовый	200	0.0	0.0	22.4	90	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
338	Фрукты свежие	130	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.90	0.00	13.00	0.00
	Всего:		7.0	8.6	67.1	402	50	21	43	3.4	0.1	13.1	0.0
	Итого:		50.4	43.7	217.9	1506	228	135	364	12.65	0.89	60.41	0.08
	Пятница												
	Завтрак												
295	Котлета куриная	100	20.2	9.0	16.8	229	42	72	151	1.80	0.20	1.30	0.06
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.2	8.8	44.1	296	18	161	242	5.40	0.25	0.00	0.03
338	Фрукты свежие	130	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.90	0.00	13.00	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:		33.2	18.9	98.2	696	99	250	417	11.49	0.53	17.20	0.09
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	6.8	6.2	7.0	112	20	32	99	1.20	0.10	5.30	0.00
284	Запеканка картофельная с мясом	200	14.6	12.2	21.0	252	19	44	143	1.80	0.17	4.30	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:		26.2	19.2	66.3	573	100	97	271	5.17	0.46	10.49	0.00
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом луком	75	9.7	9.3	18.2	195	23	16	96	1.00	0.10	0.20	0.01
342	Компот из яблок	200	0.2	0.2	13.9	58	7	4	4	0.90	0.00	4.10	0.00
	Всего:		9.9	9.5	32.1	253	30	20	100	1.90	0.10	4.30	0.01
	Итого:		69.3	47.6	196.6	1522	229	367	788	18.56	1.09	31.99	0.10

	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0.01	0.00	0.04
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 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:		19.5	27.3	63.8	578	135	55	224	2.60	0.25	1.96	0.14
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зелению	10/260	4.2	5.2	9.3	101	37	23	76	1.24	0.05	9.20	0.01
271	Биточки домашние	100	13.8	11.3	10.1	198	10	10	53	1.00	0.30	0.00	0.00
309	Вермишель отварная	180	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
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:		28.3	23.0	93.0	694	84	42	171	4.68	0.59	9.20	0.04
	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	70	5.1	5.4	31.7	196	23	8	46	0.54	0.05	0.17	0.01
	Всего:		7.1	11.8	50.7	336	23	8	46	0.54	0.05	0.17	0.01
	Итого:		54.9	62.1	207.5	1608	242	105	441	7.82	0.89	11.33	0.19
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
265	Плов из говядины	200	11.6	11.7	37.1	300	9	41	176	1.49	0.08	0.74	0.00
338	Фрукты свежие	130	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.90	0.00	13.00	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
	Батон витаминный с микронутриентами	40	3.2	0.8	22.9	112	16	0	0	0.80	0.13	0.00	0.00
	Всего:		15.5	13.1	84.7	519	57	61	199	5.39	0.22	18.24	0.00
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зелению	10/260	4.7	5.4	16.8	135	23	26	102	1.20	0.10	7.10	0.01
ТТК 55	Рагу из говядины	200	11.3	10.8	16.9	211	21	36	73	2.00	0.18	41.00	0.02
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:		20.0	17.1	68.9	510	77	66	183	5.53	0.45	48.20	0.03
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури	70	9.0	10.6	19.5	227	181	14	126	0.66	0.06	0.06	0.09
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	24.6	104	10	3	3	0.65	0.01	20.00	0.00
338	Фрукты свежие	130	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.90	0.00	13.00	0.00
	Всего:		10.2	11.4	56.8	389	212	29	143	4.21	0.07	33.06	0.09
	Итого:		45.7	41.6	210.4	1418	346	156	525	15.13	0.74	99.50	0.12
	Вторник												

	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
304	Рис отварной	180	4.4	7.5	33.7	220	2	23	73	0.62	0.03	0.00	0.04
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:		15.9	23.4	72.0	564	92	39	136	2.12	0.14	2.05	0.06
	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
260	Гуляш из говядины	100	6.4	9.5	2.6	134	16	16	23	1.10	0.10	0.60	0.00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.2	8.8	44.1	296	18	161	242	5.40	0.25	0.00	0.03
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:		30.2	23.2	99.5	766	119	231	401	10.81	0.77	6.49	0.03
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с творогом	75	9.0	7.0	20.9	182	68	14	96	0.51	0.05	0.07	0.02
389	Сок фруктовый	200	0.0	0.0	22.4	90	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
338	Фрукты свежие	130	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.90	0.00	13.00	0.00
	Всего:		9.5	7.5	56.0	330	89	26	110	3.41	0.05	13.07	0.02
	Итого:		55.6	54.1	227.5	1660	300	296	647	16.34	0.96	21.61	0.11
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.00	0.00	0.00	0.00
259	Жаркое по-домашнему	200	10.1	12.0	19.3	226	16	40	165	2.00	0.20	8.20	0.00
338	Фрукты свежие	130	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.90	0.00	13.00	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:		12.9	20.4	56.5	461	54	56	190	6.3	0.3	21.3	0.0
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, зеленью	10/250	4.0	3.8	9.1	86	28	22	70	1.1	0.1	9.2	0.0
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:		38.5	27.2	94.0	775	88	124	289	6.53	0.40	14.96	0.11
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печённый сдобный с курицей и капустой	75	8.8	5.6	18.6	160	28	25	57	0.72	0.06	0.90	0.02
700/2004	Напиток клюквенный	200	0.1	0.1	15.9	65	4	4	3	0.20	0.00	3.80	0.00
	Всего:		8.9	5.7	34.5	225	32	29	60	0.92	0.06	4.70	0.02
	Итого:		60.3	53.3	185.0	1461	174	209	539	13.70	0.74	40.96	0.13
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	12.8	15.5	39.8	350	73	5	51	0.70	0.02	0.00	0.00
382	Какао с молоком	200	3.9	3.1	21.1	128	126	31	116	1.00	0.00	1.30	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:		18.8	26.4	75.3	614	211	36	170	2.20	0.10	1.30	0.00
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	250/15	6.1	6.3	22.8	173	120	16	91	1.00	0.20	10.10	0.00
ТТК 51	Биточки "Школьные"	100	16.5	17.1	9.3	257	32	16	107	1.20	0.20	0.20	0.03
ТТК 54	Овощи тушёные	180	3.9	7.4	16.8	150	18	23	63	1.10	0.09	14.80	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:		31.3	31.6	87.2	789	231	76	290	5.47	0.68	25.99	0.07
	Полдник												
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	75	6.5	8.1	32.0	254	29	9	29	0.51	0.06	0.06	0.01
389	Сок фруктовый	200	0.0	0.0	22.4	90	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
338	Фрукты свежие	130	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.90	0.00	13.00	0.00
	Всего:		7.0	8.6	67.1	402	50	21	43	3.41	0.06	13.06	0.01
	Итого:		57.1	66.6	229.6	1805	492	133	503	11.08	0.84	40.35	0.08
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0.1	6.2	2.2	65	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
278	Тефтели мясные в соусе	100/50	13.8	16.6	15.0	264	31	13	72	0.10	0.17	0.26	0.04
312	Пюре картофельное	180	3.8	6.3	14.5	130	46	33	99	1.18	0.01	0.36	0.06
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:		19.9	29.7	56.1	570	92	50	179	2.63	0.26	0.72	0.10
	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
285	Макаронник с мясом	200	21.0	17.1	39.6	397	19	21	122	1.80	0.20	0.00	0.02
ТТК 206	Компот из ягод	200	0.2	0.1	12.0	49	11	8	9	0.20	0.00	4.50	0.00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/40	5.0	1.1	33.7	165	34	0	0	1.78	0.22	0.00	0.00
	Всего:		30.2	22.2	92.2	689	92	43	197	4.66	0.48	21.87	0.02
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом луком	75	9.7	9.3	18.2	195	23	16	96	1.00	0.10	0.20	0.01
342	Компот из яблок	200	0.2	0.2	13.9	58	7	4	4	0.90	0.00	4.10	0.00
	Всего:		9.9	9.5	32.1	253	30	20	100	1.90	0.10	4.30	0.01
	Итого:		60.0	61.4	180.4	1512	214	113	476	9.19	0.84	26.89	0.13
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.00	0.00	0.00	0.00
271	Биточки домашние	100	13.8	11.3	10.1	198	10	10	53	1.00	0.30	0.00	0.00
309	Вермишель отварная	180	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
338	Фрукты свежие	130	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.90	0.00	13.00	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:		25.2	26.7	92.7	714	111	38	157	5.4	0.5	13.7	0.0
	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
259	Жаркое по-домашнему	200	10.1	12.0	19.3	226	16	40	165	2.00	0.20	8.20	0.00
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
	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:		20.0	20.5	89.2	622	55	60	222	4.24	0.46	23.30	0.00
	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	65	4.9	5.1	29.6	184	22	8	47	0.50	0.10	0.20	0.00
	Всего:		6.9	6.1	51.6	284	22	8	47	0.50	0.10	0.20	0.00
	Итого:		52.1	53.3	233.5	1620	188	106	426	10.15	1.03	37.15	0.04
	Итого по меню:		809.5	800.6	2926.6	22433	4077	2603	7847	184.9	12.8	565.1	1.71
	среднее за день		33.7	33.4	121.9	935	170	108	327	7.70	0.53	23.55	0.07

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

0.4	0.4	9.8	47	16	9	11	2.2	0.03
0.6	0.6	14.7	71	24	14	17	3.3	0.045
0.3	1.5	2.3	23	9	4.3	9	0.24	0.01
0.35	1.75	2.7	26.8	10.5	5.0	10.5	0.28	0.01

2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09
1.6	0.4	11.4	56	7.8	6.666667	18	0.4	0.06
4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19
2.1	0.3	12.9	63	21	14	45	1.17	0.1
3.7	0.7	24.3	119	28.8	20.66667	63	1.57	0.16

2	0.5	14.3	70	
3.1	0.6	20.3	99	
1.1	0.1	6.0	29.2	0.0

2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.5	0.1
3.2	0.8	22.88	112	16	0	0	0.8	0.128

рж25	3.8	0.8	25.1	123	28	0	0	1.5	0.2
	1.8	0.3	10.8	53.0	18.0	0.0	0.0	1.0	0.1
	5.0	1.1	33.7	165.0	34.0	0.0	0.0	1.8	0.2

10	0
----	---

15 0

2.88	0
------	---

3.36 0

0	0
---	---

0 0

0	0
---	---

0 0

0 0

0.0	0.0
-----	-----

0 0

0.0	0.0
-----	-----

0.0 0.0

0.0 0.0

0.4	0.4	9.8	47	16	9	11	2.2	0.03	10
0.4	0.3	10.3	47	19	12	16	2.3	0.02	5
0.8	0.2	7.5	38	35	11	17	0.1	0.06	38
0.9	0.2	8.1	63	34	13	23	0.3	0.04	60
0.8	0.8	19.6	94	32	18	22	4.4	0.1	20
0.8	0.6	20.6	94	38	24	32	4.6	0.0	10
1.6	0.4	15.0	76	70	22	34	0.2	0.1	76
1.8	0.4	16.2	126	68	26	46	0.6	0.1	120

44.8	44.8	0.896	2.24	4.48	65.6	65.6	59.04	5.904
4.6	4.6	0.092	0.23	0.46	2	2	1.8	0.18
5	5	0.1	0.25	0.5	11.5	11.5	10.35	1.035
0.4	0.4	0.008	0.02	0.04	8.6	8.6	7.74	0.774
0.4	0.4	0.008	0.02	0.04	0.08	3.96	3.6	0.36
1.4	1.4	0.028	0.07	0.14	0.04	2	1.8	0.18
23.2	23.2	0.464	1.16	2.32	0.96	0.96	0.864	0.0864
2.4	2.4	0.048	0.12	0.24	0.72	0.72	0.648	0.0648
40	40	0.8	2	4	1.35	1.35	1.215	0.1215
40	40	0.8	2	4	0.06	0.06	0.054	0.0054
-	-	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	-	96	86	8.6
2.6	2.6	0.052	0.13	0.26	30	30	27	2.7
1.4	1.4	0.028	0.07	0.14	-	117	105	10.5
0.04 шт	2	0.04	0.1	0.2	0.25	0.25	0.225	0.0225
0.34	0.34	0.0068	0.017	0.034				

0
0
0
0

0
0
0
0

63.29	63.29
0.7	0.7
2.53	2.53
0.63	0.63
8.86	8.86
10.92	10.92
3	3
0.076	3.8
19	19
0.03	0.03
6.46	6.46
-	119
0.25	0.25

53.80	5.38
0.60	0.06
2.15	0.22
0.54	0.05
7.53	0.75
9.28	0.93
2.55	0.26
3.23	0.32
16.15	1.62
0.03	0.00
5.49	0.55
101.15	10.12
0.21	0.02

