

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	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	0,00	
15	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06	0,06	
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,59	0,06	0,73	0,11	0,11	
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00	0,00	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00	0,00	
	Батон, витаминный с микроэлементами	28	2,2	0,6	16,0	78	11	0	0	0,56	0,09	0,00	0,00	0,00	
	Всего:		22,0	28,4	33,5	477	384	49	397	4,37	0,23	46,57	0,17	0,17	
	Обед														
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью	215	4,3	5,3	13,8	120	12	19	53	0,50	0,20	6,80	0,00	0,00	
265	Плов из говядины	150	8,6	8,6	25,7	214	11	31	72	1,20	0,70	0,10	0,00	0,00	
309	Чай кабаньих (дополнительно)	50	0,6	2,1	2,2	39	10	7	12	0,10	0,02	4,80	0,00	0,00	
	Сок для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
359	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25,40	5,0	1,1	33,7	167	34	0	0	1,70	0,22	0,00	0,00	0,00	
	Всего:		20,4	23,7	102,9	705	78	61	149	5,03	1,14	11,80	0,00	0,00	
	Полдник														
ТТК 206	Пюре картофельное	100	8,0	7,0	64,0	357	0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00	0,00	
	Всего:		8,2	7,1	76,0	406	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0	0,0	
	Итого:		50,6	59,2	212,4	1588	473	118	555	9,65	1,37	62,87	0,17	0,17	
	Вторник														
	Завтрак														
864 2022	Блины "Домашние" с вареньем	168,30	10,1	24,7	54,2	479	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
338	Фрукты свежие	171	0,7	0,6	17,6	77	33	20	27	3,91	0,03	8,50	0,00	0,00	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00	0,00	
	Всего:		11,0	25,4	76,8	577	38	24	35	4,81	0,03	8,60	0,00	0,00	
	Обед														
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, зеленью	200	1,4	3,9	7,9	72	27	17	40	0,90	0,20	8,30	0,00	0,00	
ТТК 117	Биточки с сыром	100	19,0	11,0	9,4	213	1	1	1	1,00	1,00	0,60	1,00	1,00	
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00	0,00	
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00	0,00	
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00	0,00	
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25,33	4,4	1,0	29,7	145	31	0	0	1,60	0,19	0,00	0,00	0,00	
	Всего:		31,7	21,2	98,9	743	116	57	117	7,40	1,52	20,80	1,00	1,00	
	Полдник														
	Изделие сдобное "Ярмарочное с вареной сгущенкой"	100	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00	0,00	
	Всего:		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00	0,00	

Итого:	50,2	51,9	230,8	1617	159	85	160	13,1	1,6	29,5	1,0
Среды											
Завтрак											
14	15	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 147	150/5	4,0	22,8	163	113	23	113	0,30	0,04	1,20	0,20
Йогурт	100	2,8	11,5	82	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,2	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
Батон, витаминный с микроэлементами	45	3,6	25,7	126	18	0	0	0,90	0,14	0,00	0,00
Всего:	10,8	19,2	68,3	490	136	27	121	2,10	0,18	1,30	0,20
Обед											
ТТК 370	200/15	3,8	21,7	145	104	15	82	1,00	0,34	9,40	0,02
ТТК 274	100/50	11,3	12,9	202	17	15	77	0,80	0,10	1,00	0,00
312	180	3,8	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10
338	110	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00
388	200	0,7	19,6	84	10	3	3	0,63	0,01	20,00	0,00
Хлеб пшеничный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами											
	25/48	5,6	38,3	117	37	0	0	1,90	0,24	0,00	0,00
Всего:	35,6	24,9	117,0	455	122	26	173	7,43	0,72	41,80	0,12
Полдник											
376	100	6,5	86,0	153	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,2	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
Всего:	6,7	6,6	91,0	174	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
Итого:	43,1	50,7	277,1	1578	373	107	402	10,93	0,90	43,20	0,32
Чашер											
Завтрак											
14	10	0,1	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
223	150/35	26,1	41,4	455	292	41	363	1,02	0,09	0,49	0,08
338	110	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00
376	200	0,2	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
Батон, витаминный с микроэлементами	23	1,8	13,2	64	9	0	0	0,46	0,07	0,00	0,00
Всего:	28,6	28,9	70,5	655	326	55	386	4,78	0,19	11,59	0,08
Обед											
157	210	6,4	5,8	99	21	27	59	0,90	0,13	4,20	0,50
431/2004	100	12,0	7,6	166	19	14	210	4,40	0,20	7,30	0,02
309	150	5,4	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
Кефир для детского питания	28	1,7	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 206	200	0,2	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
Компот из ягод											
Хлеб пшеничный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/43	5,2	35,4	173	35	0	0	1,80	0,23	0,00	0,00
Всего:	30,9	28,0	104,4	789	92	57	313	8,1	0,7	16,0	0,5
Полдник											
376	100	4,5	52,5	330	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,2	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
Всего:	4,7	11,6	57,5	351	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
Итого:	64,2	68,5	232,4	1795	423	116	707	13,8	0,9	27,7	0,6
Пенсиона											

	Завтрак		90	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,80	0,05	0,25	0,02
ТТК 42	Котлета куриная с сыром		150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00
304	Рис отварной		120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
338	Фрукты свежие		200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
376	Чай с сахаром		25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами			18,8	15,2	64,7	470	227	69	193	2,82	0,20	45,95	0,02
	Всего:													
	Обед													
278/2022	Суп куриный с зеленью		200	1,8	2,4	9,4	77	13	21	56	0,72	0,32	0,08	0,01
ТТК 65	Мягкотел в томатном соусе		100/50	19,8	18,2	11,5	286	18	19	12	1,50	0,20	0,55	0,04
312	Пюре картофельное		150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
389	Сок фруктовый		200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами		25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	2,00	0,25	0,00	0,00
	Всего:			30,7	27,2	82,5	765	112	72	158	6,12	0,87	5,83	0,15
	Полдник													
348	Пюре картофельное с салатом из овощей		100	8,0	9,0	73,0	460	10	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Компот из ягод		200	1,1	0,0	13,2	86	11	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Всего:			9,1	9,0	86,2	546	21	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Итого:			88,6	51,4	233,3	1661	172	162	380	9,64	1,07	52,68	0,15
	Вторая неделя													
	Понедельник													
14	Масло сливочное		10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 57	Пудинг "Лаконка" с вареньем		150/35	14,1	12,6	59,7	392	13	6	24	0,40	0,03	0,34	0,03
338	Фрукты свежие		110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00
376	Чай с сахаром		200	0,2	0,1	5,0	21	5	1	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами		25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:			16,8	20,9	89,9	598	48	20	47	4,20	0,14	11,44	0,03
	Обед													
88	Суп из овощей, с зеленью		200	1,4	4,0	7,6	72	18	15	42	0,64	0,16	10,40	0,00
260	Гуляш из говядины		100	10,6	10,5	2,4	146	16	18	23	1,20	0,06	0,50	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая		150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,50	0,20	0,00	0,00
	Вафли		20	1,4	5,8	29,0	104	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
389	Сок фруктовый		200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами		25/40	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,78	0,22	0,00	0,00
	Всего:			27,1	28,8	119,4	774	88	170	274	9,02	0,64	11,00	0,01
	Полдник													
	Плюшка домашняя		100	8,0	7,0	64,0	357	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 206	Компот из ягод		200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Всего:			8,2	7,1	76,0	406	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Итого:			52,1	56,8	285,3	1778	147	198	330	13,42	0,78	26,94	0,04
	Вторник													
14	Масло шоколадное		15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00

ТТК 147	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,7	6,6	22,5	168	124	27	127	0,50	0,08	1,30	0,20
	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	41	3,3	0,8	23,5	115	16	0	0	0,82	0,13	0,00	0,00
	Всего:		11,2	19,6	65,8	484	145	31	135	2,22	0,21	1,40	0,20
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	25/15/200	9,5	0,8	14,0	102	15	24	39	0,84	0,16	1,50	0,02
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	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,10	0,01	15,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/45	5,4	1,2	36,5	179	36	0	0	1,90	0,23	0,00	0,00
	Всего:		34,7	18,7	116,3	775	94	55	145	7,04	0,83	27,50	0,02
	Полдник												
	Индия: сладкое "Ярмарочное с вареной студией"	100	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Ужин:		33,4	13,6	237,2	1556	244	96	286	1,1,1,1,1,1	1,04	29,00	0,22
	Средо												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
291	Плов из филе индейки	150	8,0	12,8	34,0	283	17	27	76	1,20	0,22	3,00	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
245/1	Кофейный напиток быстрорастворимый	200	2,6	1,8	16,6	93	84	10	63	0,10	0,03	0,90	14,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	37	3,0	0,7	21,2	104	15	0	0	0,74	0,12	0,00	0,00
	Всего:		14,7	22,8	80,9	588	160	51	163	2,16	0,44	49,50	14,00
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	200	1,7	4,1	13,8	99	14	19	58	0,80	0,20	6,20	0,01
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,20	0,20	0,40	4,40
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	50	0,8	2,6	6,0	50	21	7	14	0,30	0,01	13,20	0,00
	Кеке для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/33	4,4	1,0	29,7	145	31	0	0	1,60	0,19	0,00	0,00
	Всего:		28,1	31,6	108,9	858	199	118	359	5,70	0,70	25,80	4,51
	Полдник												
	Сдоба: Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной	100	6,5	6,5	86,0	270	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Итого:		49,5	60,9	280,8	1737	364	173	530	8,76	1,14	75,40	18,51
	Четверг												
	Завтрак												
204	Макароны с сыром	180	10,2	13,5	29,0	278	121	19	131	0,80	0,06	0,00	0,00
	Творог для детского питания	100	7,6	4,2	11,1	113	85	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00

ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,2	85	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		20,2	18,3	85,3	588	221	19	137	1,40	0,15	7,60	0,00
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с зеленью	200	0,9	4,9	7,8	81	26	15	34	1,00	0,15	7,30	0,01
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	19,8	18,2	11,5	286	18	19	12	1,50	0,20	0,55	0,04
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00
306	Кукуруза консервированная (доп гарнир)	40	4,1	2,0	24,0	130	14	42	120	1,50	0,20	0,00	0,00
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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		32,5	32,3	108,9	854	98	96	237	6,18	0,72	12,35	0,05
	Полдник												
	Слойка с фруктовой начинкой	100	4,5	11,5	52,5	330	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		4,7	11,6	57,5	351	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Ужин		57,8	12,2	51,7	1703	324	119	382	3,87	0,05	20,05	0,05
	Полдник												
	Завтрак												
	Сыр плавленый	17,5	1,6	3,1	1,1	38	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 477	Бифидок домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	37	0,00	0,10	1,20	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	90	1,20	0,00	0,40	0,10
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	44	3,5	0,9	25,2	123	18	0	0	0,88	0,14	0,00	0,00
	Всего:		17,2	23,8	61,7	529	76	47	142	3,88	0,24	1,70	0,10
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	200	4,7	4,4	15,7	122	23	26	70	1,60	0,30	4,80	0,00
ТТК 116	Нагетсы "Классические"	100	22,2	8,9	12,2	217	1	1	1	1,00	1,00	0,60	1,00
309	Рожки открытые	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/26	3,9	0,8	25,7	126	28	0	0	1,50	0,17	0,00	0,00
	Всего:		37,9	21,9	105,2	770	63	39	114	5,80	1,57	5,50	1,00
	Полдник												
	Нижегородская слобода с маком глазированной	100	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Всего:		9,1	9,0	86,2	486	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Итого:		64,2	54,7	253,1	1785	172	107	285	10,38	1,81	8,10	1,10
	Третья 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
15	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,59	0,06	0,73	0,11
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00

376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	28	2,2	0,6	16,0	78	11	0	0	0,60	0,09	0,00	0,00
	Всего:		22,0	28,4	33,5	477	384	49	397	4,41	0,23	46,57	0,17
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с грибами, зеленью	200/15	3,8	4,8	21,7	145	104	15	82	1,00	0,34	9,40	0,02
265	Плов из говядины	150	8,6	8,6	25,7	214	11	31	73	1,20	0,70	0,10	0,00
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,40	0,02	4,80	0,00
	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/46	5,5	1,2	37,1	182	36	0	0	1,90	0,24	0,00	0,00
	Всего:		20,2	19,9	112,1	707	172	57	178	5,40	1,30	14,40	0,02
	Полдник												
	Слойка с фруктовой начинкой	100	4,5	11,5	52,5	330	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		4,7	11,6	57,5	351	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Итого:		46,9	59,9	203,1	1778	214	110	583	10,7	1,5	61,1	0,2
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,7	6,6	22,5	168	124	27	127	0,50	0,08	1,30	0,20
	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	41	3,3	0,8	23,5	115	16	0	0	0,82	0,13	0,00	0,00
	Всего:		11,2	19,6	65,8	484	145	31	135	2,22	0,21	1,40	0,20
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	200	1,8	2,4	9,4	77	13	21	56	0,72	0,32	0,08	0,01
259	Жаркое по-домашнему	150	9,3	9,7	14,0	182	17	34	70	1,80	0,30	6,20	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	75	1,2	3,9	9,0	75	31	11	21	0,40	0,01	19,80	0,00
	Вафли	20	1,4	5,8	29,0	104	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,10	0,01	15,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/54	6,1	1,4	41,7	204	40	0	0	2,10	0,26	0,00	0,00
	Всего:		20,0	23,3	120,1	711	110	69	153	5,12	0,90	41,08	0,01
	Полдник												
	Нижегородская слобка с маком глазированной	100	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Всего:		9,1	9,0	86,2	486	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Итого:		40,3	51,9	272,1	1681	288	121	317	8,0	1,1	43,4	0,2
	Среда												
	Завтрак												
875/2022	Оладьи-сладкие с взрётной сгущённой	180	9,9	18,9	94,5	594	118	26	164	1,26	0,18	1,11	0,07
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00
376	Чай с лимоном	200/15	0,3	0,1	5,5	24	11	6	12	0,93	0,00	6,10	0,00
	Всего:		10,6	19,4	110,8	667	147	42	188	4,59	0,21	18,21	0,07

	Обед		1,4	3,9	7,9	72	27	17	40	0,90	0,20	8,30	0,00
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	200											
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,30	0,20	0,40	4,40
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,01	16,00	0,00
	Кефир для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/22	3,6	0,7	23,3	115	27	0	0	1,40	0,16	0,00	0,00
	Всего:		26,2	31,6	94,3	765	185	101	323	5,8	0,7	29,9	4,5
	Полдник												
	Салат Appetitная с начинкой фруктово-ягодной	100	6,5	6,5	86,0	270	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Ужин:		43,5	57,6	296,1	1223	337	147	519	11,3	0,9	63,2	1,6
	Четверг												
10/29/1	Булочки с вареньем с сыром	45	1,2	11,0	11,5	177	39	13	145	0,40	0,20	0,00	0,00
182	Каша молочная с маслом	150/5	4,9	6,6	21,5	164	117	29	128	0,60	0,04	1,62	0,02
	Кефир, обезжиренный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,80	0,00	1,30	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	23	1,8	0,5	13,2	64	9	0	0	0,46	0,07	0,00	0,00
	Всего:		20,3	24,3	75,0	600	499	69	382	2,26	0,31	2,92	0,02
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	200	4,7	4,4	15,7	122	23	26	70	1,60	0,30	4,80	0,00
ТТК118	Котлетки из куриной грудки с маслом	100	20,7	14,0	7,1	238	1	1	1	1,10	1,00	0,60	1,00
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/35	4,6	1,0	30,8	151	32	0	0	1,70	0,20	0,00	0,00
	Всего:		36,9	27,1	123,1	887	65	35	112	5,2	1,6	13,0	1,0
	Полдник												
	Изделие сладкое "Ярмарочное с варёной стружкой"	100	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Итого:		64,7	56,7	253,2	1784	569	108	502	8,36	1,91	16,02	1,02
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,90	0,10	0,50	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	28	2,2	0,6	16,0	78	11	0	0	0,56	0,09	0,00	0,00
	Всего:		21,1	24,2	44,2	485	73	58	200	3,5	0,2	3,8	0,1

[illegible]

309	Верхнелюбская отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон, витаминный с микроэлементами	25/54	6,1	1,4	41,7	204	40	0	0	2,06	0,26	0,00	0,00
	Всего:		28,0	23,3	106,5	748	132	52	155	5,78	0,93	60,70	0,03
	Полдник												
	Нижегородская сладка с маком глазированной	100	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Всего:		9,1	9,0	86,2	486	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Итого:		50,3	49,1	270,3	1748	206	105	270	9,38	1,28	67,50	0,03
	Среды												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
223	Запеканка из творога со ступенным молоком	150/35	26,1	20,6	41,4	455	292	41	363	1,02	0,09	0,49	0,08
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	5	9	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	25	1,8	0,5	13,2	64	0	0	0	0,46	0,07	0,00	0,00
	Всего:		28,6	28,9	70,5	655	216	52	385	4,78	0,19	11,59	0,08
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	200	1,8	2,4	9,4	77	13	21	56	0,72	0,32	0,08	0,01
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,30	0,20	0,40	4,40
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
ТТК 275	Карпаса квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,01	16,00	0,00
	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	5	6	0,10	0,01	15,00	0,00
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон, витаминный с микроэлементами	25/20	3,4	0,7	22,2	109	26	0	0	1,38	0,15	0,00	0,00
	Всего:		26,2	26,7	99,5	754	174	104	337	4,80	0,79	36,58	4,51
	Полдник												
	Пюре картофельное	100	8,0	7,0	64,0	357	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Всего:		8,2	7,1	76,0	406	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Итого:		63,0	62,7	246,0	1815	511	167	732	9,78	0,98	52,67	4,59
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 147	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	4,0	6,1	22,8	163	113	23	113	0,30	0,04	1,20	0,20
	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,90	0,14	0,00	0,00
	Всего:		10,8	19,2	68,3	490	136	27	121	2,10	0,18	1,30	0,20
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	200	4,7	4,4	15,7	122	23	26	70	1,60	0,30	4,80	0,00
ТТК 116	Нагетсы "Классические"	100	22,2	8,9	12,2	217	1	1	1	1,00	1,00	0,60	1,00

309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/26	3,9	0,8	25,7	126	28	0	0	1,50	0,17	0,00	0,00
	Всего:		37,9	21,9	105,2	770	63	39	114	5,8	1,6	5,5	1,0
	Подник												
	Изделие слоеное "Ярмарочное с вареной грушевой"	100	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		7,5	5,3	55,1	297	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Итого:		56,2	46,4	228,6	1557	204	70	243	8,80	1,75	6,90	1,20
	Питание												
	Завтрак												
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	0,01
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10
	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	0	0	0	0,88	0,00	2,90	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	25	1,5	0,4	12,6	61	0	0	0	0,41	0,07	0,00	0,00
	Всего:		20,9	19,0	58,0	489	52	67	191	3,7	0,3	3,6	0,1
	Обед												
ТТК 83	Суп Минестроне	200	7,4	4,2	10,8	90	114	123	342	0,58	0,27	28,00	0,30
285	Макаронник с мясом	150	15,9	13,1	29,5	300	17	17	98	1,50	0,10	0,30	0,01
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
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 микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/31	4,3	0,9	28,5	140	30	0	0	1,60	0,19	0,00	0,00
	Всего:		25,3	21,3	103,4	707	214	165	170	4,0	0,6	78,4	0,3
	Полдник												
	Сдоба Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной	100	6,5	6,5	86,0	270	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		6,7	6,6	91,0	291	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Итого:		52,9	46,9	252,4	1487	291	236	659	8,62	0,90	82,10	0,42
	Итого по меню:		1077,7	1099,7	4983,4	33572	6716	2718	8866	207,1	23,49	793,0	49,04
	среднее за день		53,9	55,0	249,2	1679	336	136	443	10,36	1,17	39,65	2,45

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