№ 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 шоколадное	**15**	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	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:		**26,5**	**40,0**	**32,3**	**596**	**478**	**46**	**497**	**4,6**	**0,1**	**3,8**	**0,0**
	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**	**104**	**216**	**367**	**9,67**	**0,63**	**6,69**	**0,03**
	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
700/2004	Напиток клюквенный	**200**	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,00	3,80	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:		**7,1**	**8,7**	**60,6**	**377**	**54**	**25**	**46**	**3,61**	**0,06**	**16,86**	**0,01**
	Итого:		**59,8**	**71,8**	**191,9**	**1723**	**636**	**287**	**910**	**17,9**	**0,8**	**27,4**	**0,0**
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
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**	**33,4**	**82,7**	**779**	**392**	**56**	**488**	**1,92**	**0,21**	**1,55**	**0,13**
	Обед												
ТТК 52	Борщ "Нижегородский" мясной со сметаной, зеленью	**255**	6,6	4,6	8,4	104	31	35	75	1,60	0,07	11,30	0,02
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	**100/50**	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,13	0,95	0,03
312	Пюре картофельное	**180**	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
ТТК 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:		**25,7**	**23,6**	**72,9**	**608**	**133**	**91**	**260**	**5,26**	**0,39**	**17,11**	**0,11**
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури	**80**	10,3	12,1	22,2	238	231	20	163	0,60	0,10	0,10	0,00

389	Сок фруктовый	**200**	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		**10,3**	**12,1**	**44,6**	**328**	**231**	**20**	**163**	**0,6**	**0,1**	**0,1**	**0,0**
	Итого:		**73,1**	**69,1**	**200,2**	**1715**	**756**	**167**	**911**	**7,78**	**0,70**	**18,76**	**0,24**
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**15**	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,00	0,00	0,00	0,10
291	Плов из индейки	**200**	10,7	17,1	44,5	375	12	30	84	1,40	0,00	2,30	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	**25**	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,10	0,00	25,00	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	**35**	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,11	0,00	0,00
	Всего:		**14,0**	**28,8**	**75,5**	**617**	**40**	**38**	**107**	**3,1**	**0,1**	**27,4**	**0,1**
	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
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
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:		**31,0**	**23,9**	**91,1**	**702**	**90**	**69**	**226**	**6,37**	**0,80**	**39,80**	**0,04**
	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:		**54,9**	**62,2**	**198,7**	**1572**	**160**	**127**	**433**	**11,32**	**1,01**	**71,50**	**0,15**
	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
312	Пюре картофельное	**180**	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
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	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**19,6**	**23,4**	**71,8**	**576**	**90**	**46**	**177**	**1,81**	**0,26**	**8,22**	**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												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	**200**	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с картофелем и луком	**75**	4,2	5,4	20,9	149	22	12	48	0,60	0,10	1,00	0,00

	Всего:		**6,2**	**6,4**	**42,9**	**249**	**22**	**12**	**48**	**0,60**	**0,10**	**1,00**	**0,00**
	Итого:		**65,1**	**56,9**	**205,8**	**1620**	**226**	**191**	**535**	**8,48**	**0,79**	**29,14**	**0,21**
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
ТТК 552	Индейка с булгуром	**200**	14,2	18,7	37,6	375	100	7	72	0,90	0,03	0,00	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	**50**	4,0	1,0	28,6	140	20	0	0	1,00	0,16	0,00	0,00
	Всего:		**18,5**	**27,1**	**76,4**	**622**	**127**	**11**	**83**	**2,77**	**0,20**	**0,10**	**0,04**
	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 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
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:		**10,0**	**6,4**	**55,9**	**322**	**59**	**40**	**74**	**4,27**	**0,07**	**33,90**	**0,02**
	Итого:		**52,1**	**47,2**	**204,4**	**1451**	**250**	**119**	**365**	**12,30**	**0,72**	**44,92**	**0,08**
	Суббота												
	Завтрак												
ТТК 163	Филе куриное с ананасами	**100**	18,5	9,0	7,7	186	100	66	179	1,00	0,05	1,30	0,07
309	Рожки отварные	**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
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**27,2**	**15,4**	**69,4**	**526**	**125**	**79**	**225**	**3,3**	**0,2**	**5,4**	**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
321	Капуста тушёная	**180**	3,6	4,3	9,4	116	100	34	69	1,30	0,05	30,60	0,06
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
	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:		**31,8**	**23,0**	**116,8**	**828**	**202**	**87**	**221**	**9,61**	**1,01**	**51,20**	**0,06**
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином B_2	**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	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		**7,7**	**12,3**	**53,1**	**352**	**25**	**10**	**54**	**0,60**	**0,10**	**0,00**	**0,00**
	Итого:		**66,7**	**50,7**	**239,3**	**1706**	**352**	**176**	**500**	**13,52**	**1,31**	**56,60**	**0,16**

	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
	Помидоры свежие (доп.гарнир)	**35**	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,30	0,00	8,80	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:		**29,3**	**18,5**	**88,1**	**638**	**119**	**109**	**278**	**3,3**	**0,3**	**10,8**	**0,1**
	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 печёный 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:		**65,3**	**46,1**	**233,0**	**1650**	**317**	**214**	**589**	**13,05**	**0,97**	**30,31**	**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
ТТК 89	Компот из апельсинов	**200**	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,10	0,00	15,00	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:		**34,7**	**30,7**	**102,4**	**823**	**115**	**194**	**421**	**9,06**	**0,68**	**32,57**	**0,06**
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином B_2	**200**	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	**60**	4,6	4,7	27,3	170	20	8	43	0,50	0,06	0,03	0,00
	Всего:		**6,6**	**11,1**	**46,3**	**310**	**20**	**8**	**43**	**0,5**	**0,1**	**0,0**	**0,0**
	Итого:		**58,1**	**62,6**	**193,4**	**1566**	**170**	**240**	**544**	**12,91**	**0,82**	**39,90**	**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 472	Напиток из облепихи	**200**	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	0,00	0,00	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**	**87,7**	**530**	**47**	**53**	**190**	**5,2**	**0,2**	**13,7**	**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**	**228,7**	**1597**	**183**	**141**	**545**	**12,01**	**0,85**	**41,77**	**0,02**
	Пятница												

	Завтрак												
14	Масло сливочное	**15**	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,00	0,00	0,00	0,10
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
309	Рожки отварные	**180**	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	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	**40**	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**23,8**	**34,1**	**81,7**	**728**	**64**	**26**	**127**	**2,7**	**0,4**	**0,4**	**0,2**
	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
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:		**37,4**	**28,6**	**101,6**	**814**	**248**	**143**	**409**	**5,25**	**0,34**	**11,22**	**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:		**9,5**	**6,2**	**45,3**	**276**	**57**	**42**	**77**	**4,6**	**0,1**	**16,0**	**0,0**
	Итого:		**70,7**	**68,9**	**228,6**	**1818**	**369**	**211**	**613**	**12,5**	**0,8**	**27,6**	**0,4**
	Суббота												
	Завтрак												
259	Жаркое по-домашнему	**200**	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	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 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:		**14,9**	**14,4**	**68,3**	**464**	**107**	**59**	**224**	**5,5**	**0,3**	**21,8**	**0,0**
	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
271	Биточки домашние	**100**	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
304	Рис отварной	**180**	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
ТТК 472	Напиток из облепихи	**200**	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		**26,8**	**23,6**	**97,9**	**712**	**50**	**51**	**199**	**4,15**	**0,59**	**5,20**	**0,04**
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином B_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:		**48,6**	**49,5**	**214,8**	**1500**	**179**	**118**	**470**	**10,14**	**0,96**	**27,21**	**0,05**
	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
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
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:		**21,1**	**19,9**	**91,4**	**629**	**36**	**11**	**44**	**1,89**	**0,12**	**3,20**	**0,03**
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	**250/15**	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,00	0,24	10,10	0,02
260	Гуляш из говядины	**100**	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												
ТТК 376	Пирожок печёный 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:		**53,6**	**49,8**	**243,4**	**1650**	**308**	**86**	**319**	**9,99**	**0,76**	**31,47**	**0,10**
	Вторник												
	Завтрак												
210	Омлет натуральный	**200**	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02
	Сдоба "Аппетитная" с начинкой	**70**	4,6	4,2	60,2	182	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	0,03	0,00	7,60	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:		**25,2**	**23,9**	**107,1**	**630**	**178**	**27**	**334**	**3,99**	**0,17**	**8,58**	**0,02**
	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 472	Напиток из облепихи	**200**	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	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**	**11,1**	**47,2**	**345**	**203**	**26**	**140**	**3,61**	**0,06**	**13,06**	**0,09**
	Итого:		**54,3**	**54,7**	**222,0**	**1531**	**508**	**146**	**727**	**13,56**	**0,66**	**32,99**	**0,12**
	Среда												

	Завтрак												
14	Масло шоколадное	**15**	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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:		**20,2**	**26,8**	**46,5**	**508**	**78**	**86**	**215**	**3,5**	**0,1**	**2,4**	**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
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
ТТК 89	Компот из апельсинов	**200**	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,10	0,00	15,00	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:		**28,9**	**22,2**	**103,6**	**734**	**79**	**42**	**145**	**4,72**	**0,67**	**26,90**	**0,04**
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с мясом рисом	**80**	9,7	10,7	21,7	222	23	17	99	1,00	0,10	0,00	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	**200**	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Всего:		**10,4**	**11,0**	**46,3**	**326**	**33**	**20**	**102**	**1,7**	**0,1**	**20,0**	**0,0**
	Итого:		**59,5**	**60,0**	**196,4**	**1568**	**190**	**148**	**462**	**9,9**	**0,9**	**49,3**	**0,1**
	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												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	**200**	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с картофелем и луком	**75**	4,2	5,4	20,9	149	22	12	48	0,60	0,10	1,00	0,00
	Всего:		**6,2**	**6,4**	**42,9**	**249**	**22**	**12**	**48**	**0,60**	**0,10**	**1,00**	**0,00**
	Итого:		**49,6**	**41,5**	**193,7**	**1353**	**200**	**126**	**369**	**9,84**	**0,93**	**48,35**	**0,07**
	Пятница												
	Завтрак												
295	Биточки куриные	**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
71	Помидоры свежие	**30**	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,30	0,00	7,50	0,00
338	Фрукты свежие	**130**	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
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:		**33,4**	**19,0**	**99,1**	**700**	**100**	**255**	**423**	**11,75**	**0,53**	**21,90**	**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 357	Маковый рулетик посыпной	**80**	7,0	8,7	33,9	241	30	10	51	0,54	0,06	0,05	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:		**7,5**	**9,2**	**69,0**	**389**	**51**	**22**	**65**	**3,44**	**0,06**	**13,05**	**0,01**
	Итого:		**67,1**	**47,4**	**234,4**	**1662**	**251**	**374**	**759**	**20,36**	**1,05**	**45,44**	**0,10**
	Суббота												
	Завтрак												
ТТК 163	Филе куриное с ананасами	**100**	18,5	9,0	7,7	186	100	66	179	1,00	0,05	1,30	0,07
309	Вермишель отварная	**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:		**27,3**	**15,3**	**65,8**	**511**	**126**	**80**	**231**	**3,30**	**0,20**	**4,20**	**0,10**
	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
280	Фрикадельки в соусе	**100/50**	13,7	19,4	19,7	308	49	24	165	1,74	0,01	0,26	0,01
ТТК 565	Булгур отварной	**180**	4,4	7,6	34,2	259	1	23	74	0,62	0,03	0,00	0,03
71	Помидоры свежие	**30**	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,30	0,00	7,50	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:		**32,3**	**34,0**	**126,6**	**977**	**123**	**84**	**326**	**7,09**	**0,70**	**7,76**	**0,04**
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином B_2	**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:		**66,7**	**61,1**	**243,1**	**1824**	**272**	**172**	**603**	**10,93**	**0,95**	**12,13**	**0,14**
	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, зеленью	**10/255**	5,5	4,7	16,6	127	19	26	99	1,20	0,10	7,10	0,00
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:		**20,8**	**16,4**	**68,7**	**502**	**73**	**66**	**180**	**5,53**	**0,45**	**48,20**	**0,02**
	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:		**46,5**	**40,9**	**210,2**	**1410**	**342**	**156**	**522**	**15,13**	**0,74**	**99,50**	**0,11**
	Вторник												
	Завтрак												
295	Котлета куриная	**100**	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06
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	**40**	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**29,5**	**17,5**	**76,2**	**581**	**164**	**112**	**295**	**3,88**	**0,36**	**2,31**	**0,13**
	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 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:		**9,5**	**6,2**	**45,3**	**276**	**57**	**42**	**77**	**4,62**	**0,06**	**16,00**	**0,02**
	Итого:		**69,2**	**46,9**	**221,0**	**1623**	**340**	**385**	**773**	**19,31**	**1,19**	**24,80**	**0,18**
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**15**	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,00	0,00	0,00	0,10

259	Жаркое по-домашнему	**200**	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,00	0,20	8,20	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	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**13,7**	**23,8**	**52,7**	**480**	**44**	**45**	**180**	**3,7**	**0,3**	**11,1**	**0,1**
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	**10/255**	4,2	4,5	9,2	94	33	23	73	1,2	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
ТТК 89	Компот из апельсинов	**200**	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,10	0,00	15,00	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:		**38,7**	**27,8**	**97,2**	**794**	**95**	**124**	**294**	**5,80**	**0,45**	**25,86**	**0,11**
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином B_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:		**59,3**	**63,1**	**198,5**	**1598**	**161**	**177**	**521**	**9,99**	**0,88**	**37,16**	**0,21**
	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
312	Пюре картофельное	**180**	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
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:		**31,2**	**30,5**	**84,9**	**769**	**259**	**86**	**326**	**5,55**	**0,60**	**11,55**	**0,09**
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с мясом рисом	**80**	9,7	10,7	21,7	222	23	17	99	1,00	0,10	0,00	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	**200**	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Всего:		**10,4**	**11,0**	**46,3**	**326**	**33**	**20**	**102**	**1,65**	**0,11**	**20,00**	**0,00**
	Итого:		**60,4**	**67,9**	**206,5**	**1709**	**503**	**142**	**598**	**9,40**	**0,81**	**32,85**	**0,09**
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	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
304	Рис отварной	**180**	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00

	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**20,5**	**32,0**	**73,2**	**661**	**50**	**40**	**156**	**2,07**	**0,28**	**0,36**	**0,08**
	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	1,80	0,20	0,00	0,00
	Всего:		**30,2**	**22,2**	**92,2**	**689**	**92**	**43**	**197**	**4,68**	**0,46**	**21,87**	**0,02**
	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:		**60,2**	**61,7**	**221,4**	**1680**	**231**	**109**	**463**	**10,16**	**0,79**	**35,30**	**0,12**
	Суббота												
	Завтрак												
ТТК 163	Филе куриное с ананасами	**100**	18,5	9,0	7,7	186	100	66	179	1,00	0,05	1,30	0,07
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
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**27,2**	**15,4**	**69,4**	**526**	**125**	**79**	**225**	**3,3**	**0,2**	**5,4**	**0,1**
	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:		**54,1**	**42,0**	**210,2**	**1432**	**202**	**147**	**494**	**8,05**	**0,76**	**28,90**	**0,10**
	Итого по меню:		*1417,5*	*1317,5*	*5114,8*	*38298*	*7479*	*4303*	*13551*	*290,0*	*20,6*	*924,8*	*3,2*
	среднее за день		*59,1*	*54,9*	*213,1*	*1596*	*312*	*179*	*565*	*12,08*	*0,86*	*38,53*	*0,13*

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