

№ 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												
227	Рыба припущенная	100	18,2	0,6	0,7	80	18	29	141	0,67	0,05	0,67	0,01
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	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 микронутриентами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00
	Всего:		22,5	5,8	28,6	255	43	58	212	2,93	0,24	5,89	0,01
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,49	0,08	0,74	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/15	3,0	0,6	19,4	95	24	0	0	1,28	0,14	0,00	0,00
	Всего:		16,8	17,5	75,5	524	48	69	243	4,57	0,33	11,04	0,00
	Итого:		39,3	23,3	104,1	779	91	127	455	7,50	0,57	16,93	0,01
	Вторник												
	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	106	0,4	0,4	10,4	47	17	10	12	2,30	0,00	10,60	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 микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		13,1	13,1	51,9	378	50	54	185	5,79	0,29	18,86	0,00
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
288	Птица отварная (цыплята)	100	30,9	2,0	0,5	144	12	94	146	1,65	0,06	2,65	0,07
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,0	298	17	162	242	5,40	0,25	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/37	4,8	1,0	32,0	157	33	0	0	1,72	0,21	0,00	0,00
	Всего:		48,1	17,0	95,5	728	77	284	455	10,57	0,63	12,95	0,07
	Итого:		61,2	30,1	147,3	1106	127	338	640	16,36	0,92	31,81	0,07
	Среда												
	Завтрак												
105	Фрикадельки мясные припущенные	100	21,9	13,0	0,8	208	4	14	97	1,00	0,30	0,00	0,00
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	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 микронутриентами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00
	Всего:		27,3	21,0	45,6	511	18	37	165	2,80	0,36	0,10	0,00

	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100	10,5	10,1	9,9	173	13	15	79	0,80	0,13	0,95	0,03
312	Пюре картофельное	180	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,7	0,8	24,5	120	28	0	0	1,46	0,17	0,00	0,00
	Всего:		19,8	22,1	78,0	622	88	83	234	7,61	0,57	28,39	0,03
	Итого:		47,1	43,1	123,7	1133	106	120	399	10,41	0,93	28,49	0,03
	Четверг												
	Завтрак												
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,0	298	17	162	242	5,40	0,25	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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 микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		29,6	10,4	77,6	524	68	202	389	9,90	0,42	11,70	0,01
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	250	1,7	4,9	9,8	98	37	24	50	1,11	0,04	10,03	0,00
278	Тефтели мясные	100	13,3	15,2	12,8	241	38	14	84	0,10	0,17	0,26	0,04
309	Вермишель отварная	180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		26,3	28,1	98,9	761	132	60	190	6,78	0,44	21,39	0,04
	Итого:		55,9	38,5	176,5	1285	200	262	579	16,68	0,86	33,09	0,05
	Пятница												
	Завтрак												
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,49	0,08	0,74	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		13,8	12,3	70,2	446	24	45	184	2,89	0,18	0,84	0,00
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,90	0,40	0,10	0,01
288	Птица отварная (цыплята)	100	30,9	2,0	0,5	144	12	94	146	1,65	0,06	2,65	0,07
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	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
	Хлеб полезный с микронутриентами	45	3,2	0,5	19,4	95	32	0	0	1,76	0,16	0,00	0,00

	Всего:		39,1	10,3	48,1	454	77	149	287	6,17	0,75	7,97	0,08
	Итого:		52,9	22,6	118,3	900	101	194	471	9,06	0,93	8,81	0,08
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
227	Рыба припущенная	100	18,2	0,6	0,7	80	18	29	141	0,67	0,05	0,67	0,01
312	Пюре картофельное	180	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	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 микронутриентами	23	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		23,4	6,8	33,8	322	47	63	225	3,22	0,31	6,91	0,01
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	250	1,7	5,0	7,8	83	34	19	47	0,80	0,20	19,00	0,00
260	Гуляш из говядины без муки, без сметаны	100	10,0	8,8	0,6	122	5	17	14	1,12	0,05	0,50	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,0	298	17	162	242	5,40	0,25	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 микронутриентами	33	2,4	0,4	14,3	70	24	0	0	1,29	0,12	0,00	0,00
	Всего:		24,3	23,0	94,7	685	83	198	309	8,61	0,62	27,10	0,01
	Итого:		47,7	29,8	128,5	1007	130	261	534	11,83	0,93	34,01	0,02
	Вторник												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыплята)	100	30,9	2,0	0,5	144	12	94	146	1,65	0,06	2,65	0,07
304	Рис отварной	180	4,3	8,9	33,6	232	1	23	71	0,60	0,03	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 микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		37,8	11,6	56,3	481	30	121	225	3,75	0,21	2,75	0,07
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,79	0,11	0,66	0,02
278	Тефтели мясные	100	13,3	15,2	12,8	241	38	14	84	0,10	0,17	0,26	0,04
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,0	298	17	162	242	5,40	0,25	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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		37,0	25,7	107,6	811	106	207	372	7,99	0,73	5,42	0,06
	Итого:		74,8	37,3	163,9	1292	136	328	597	11,74	0,94	8,17	0,13
	Среда												
	Завтрак												
291	Плов из индейки	200	10,7	17,1	45,2	378	23	36	102	1,70	0,30	4,00	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00

	Всего:		12,9	17,7	78,3	524	38	40	110	3,10	0,40	4,10	0,00
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01
312	Пюре картофельное	180	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	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
	Хлеб полезный с микронутриентами	33	2,4	0,4	14,3	70	24	0	0	1,29	0,12	0,00	0,00
	Всего:		24,0	11,7	47,7	422	69	84	270	4,84	0,43	17,04	0,01
	Итого:		36,9	29,4	126,0	946	107	124	380	7,94	0,83	21,14	0,01
	Четверг												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыплята)	100	30,9	2,0	0,5	144	12	94	146	1,65	0,06	2,65	0,07
309	Вермишель отварная	180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	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 микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		40,4	9,4	58,1	478	35	106	190	3,94	0,24	2,75	0,07
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
278	Тефтели мясные	100	13,3	15,2	12,8	241	38	14	84	0,10	0,17	0,26	0,04
304	Рис отварной	180	4,3	8,9	33,6	232	1	23	71	0,60	0,03	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 микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		23,6	30,1	97,5	753	88	69	223	3,30	0,51	14,96	0,04
	Итого:		64,0	39,5	155,6	1231	123	175	413	7,24	0,75	17,71	0,11
	Пятница												
	Завтрак												
105	Фрикадельки мясные припущенные	100	21,9	13,0	0,8	208	4	14	97	1,00	0,30	0,00	0,00
309	Рожки отварные	180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		31,0	20,3	55,5	528	25	26	141	3,19	0,46	0,10	0,00
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с зеленью	250	2,0	4,9	10,0	92	32	19	43	1,00	0,18	9,20	0,00
288	Птица отварная (цыплята)	100	30,9	2,0	0,5	144	12	94	146	1,65	0,06	2,65	0,07
312	Пюре картофельное	180	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	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
	Хлеб полезный с микронутриентами	33	2,4	0,4	14,3	70	24	0	0	1,29	0,12	0,00	0,00
	Всего:		38,5	13,0	43,6	478	87	147	273	5,99	0,52	18,09	0,07
	Итого:		69,5	33,3	99,1	1006	112	173	414	9,18	0,98	18,19	0,07

	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины без муки, без сметаны	100	10,0	8,8	0,6	122	5	17	14	1,12	0,05	0,50	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,0	298	17	162	242	5,40	0,25	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 микронутриентами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,90	0,14	0,00	0,00
	Всего:		24,0	18,6	75,3	567	45	183	264	8,32	0,44	0,60	0,01
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,50	0,10	0,70	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/30	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,68	0,19	0,00	0,00
	Всего:		18,0	17,8	83,4	563	56	69	243	4,98	0,40	11,00	0,00
	Итого:		42,0	36,4	158,7	1130	101	252	507	13,30	0,84	11,60	0,01
	Вторник												
	Завтрак												
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	12,8	15,5	39,8	350	73	5	51	0,70	0,02	0,00	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	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 микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		15,4	16,2	75,8	510	90	9	59	2,20	0,14	0,10	0,00
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	250	1,7	4,9	9,8	98	37	24	50	1,11	0,04	10,03	0,00
227	Рыба припущенная	100	18,2	0,6	0,7	80	18	29	141	0,67	0,05	0,67	0,01
304	Рис отварной	180	4,3	8,9	33,6	232	1	23	71	0,60	0,03	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 микронутриентами	19	1,4	0,2	8,2	40	14	0	0	0,74	0,07	0,00	0,00
	Всего:		25,8	14,7	64,3	499	81	84	271	3,32	0,19	15,20	0,01
	Итого:		41,2	30,9	140,1	1009	171	93	330	5,52	0,33	15,30	0,01
	Среда												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыплята)	100	30,9	2,0	0,5	144	12	94	146	1,65	0,06	2,65	0,07
309	Вермишель отварная	180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	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 микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		40,4	9,4	58,1	478	35	106	190	3,94	0,24	2,75	0,07
	Обед												
177/2004	Бульон куриный с гречкой, 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 40/160	200	12,4	12,7	18,7	239	23	45	93	2,30	0,30	8,20	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
	Хлеб полезный с микронутриентами	19	1,4	0,2	8,2	40	14	0	0	0,74	0,07	0,00	0,00
	Всего:		23,5	13,8	45,6	400	54	72	138	4,73	0,48	8,96	0,02
	Итого:		63,9	23,2	103,7	878	89	178	328	8,67	0,72	11,71	0,09
	Четверг												
	Завтрак												
278	Тефтели мясные	100	13,3	15,2	12,8	241	38	14	84	0,10	0,17	0,26	0,04
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,0	298	17	162	242	5,40	0,25	0,00	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		25,7	24,6	89,9	685	70	180	334	6,90	0,52	0,36	0,04
	Обед												
103	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками, зеленью	20/250	7,0	5,5	21,0	162	17	25	87	1,20	0,30	8,60	0,00
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	16,3	7,8	3,0	156	141	62	191	1,00	0,01	0,20	3,30
304	Рис отварной	180	4,3	8,9	33,6	232	1	23	71	0,60	0,03	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/37	4,8	1,0	32,0	157	33	0	0	1,72	0,21	0,00	0,00
	Всего:		32,4	23,2	117,6	819	195	110	355	4,52	0,55	16,40	3,30
	Итого:		58,1	47,8	207,5	1504	265	290	689	11,42	1,07	16,76	3,34
	Пятница												
	Завтрак												
105	Фрикадельки мясные припущенные	100	21,9	13,0	0,8	208	4	14	97	1,00	0,30	0,00	0,00
309	Рожки отварные	180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		31,0	20,3	55,5	528	25	26	141	3,19	0,46	0,10	0,00
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	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
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		21,0	18,6	75,9	553	80	82	222	7,50	0,48	25,60	0,00
	Итого:		52,0	38,9	131,4	1081	105	108	363	10,69	0,94	25,70	0,00
	Четвертая неделя												

	Понедельник												
	Завтрак												
227	Рыба припущенная	100	18,2	0,6	0,7	80	18	29	141	0,67	0,05	0,67	0,01
309	Вермишель отварная	180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	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 микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		27,7	8,0	58,3	414	41	41	185	2,96	0,23	0,77	0,01
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
260	Гуляш из говядины без муки, без сметаны	100	10,0	8,8	0,6	122	5	17	14	1,12	0,05	0,50	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,0	298	17	162	242	5,40	0,25	0,00	0,00
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	20	1,4	0,2	8,2	40	14	0	0	0,74	0,07	0,00	0,00
	Всего:		23,8	23,1	80,7	626	53	207	319	9,06	0,48	14,80	0,01
	Итого:		51,5	31,1	139,0	1040	94	248	504	12,02	0,71	15,57	0,02
	Вторник												
	Завтрак												
ТТК 12	Жаркое из индейки	200	9,5	16,2	18,2	256	87	34	129	2,00	0,03	7,70	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	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 микронутриентами	35	7,6	1,7	51,2	251	50	0	0	2,63	0,33	0,00	0,00
	Всего:		17,3	18,0	88,2	583	142	38	137	5,53	0,36	7,80	0,00
	Обед												
211/2022	Борщ "Краснодарский с зеленью	250	1,8	3,1	12,1	84	31	20	44	1,00	0,02	36,80	0,03
105	Фрикадельки мясные припущенные	100	21,9	13,0	0,8	208	4	14	97	1,00	0,30	0,00	0,00
309	Вермишель отварная	180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/37	4,8	1,0	32,0	157	33	0	0	1,72	0,21	0,00	0,00
	Всего:		35,6	23,9	85,3	699	79	46	184	5,41	0,59	36,90	0,03
	Итого:		52,8	41,9	173,4	1281	221	84	321	10,94	0,95	44,70	0,03
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	13,6	8,0	3,3	140	152	49	170	0,90	0,01	0,20	3,60
304	Рис отварной	180	4,3	8,9	33,6	232	1	23	71	0,60	0,03	0,00	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	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 микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		20,5	17,6	72,9	532	170	76	249	3,00	0,16	0,30	3,60
	Обед												

278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,90	0,40	0,10	0,01
227	Рыба припущенная	100	18,2	0,6	0,7	80	18	29	141	0,67	0,05	0,67	0,01
312	Пюре картофельное	180	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	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
	Хлеб полезный с микронутриентами	20	1,4	0,2	8,2	40	14	0	0	0,74	0,07	0,00	0,00
	Всего:		25,1	9,5	39,4	388	67	89	295	4,36	0,68	7,01	0,02
	Итого:		45,6	27,1	112,3	920	237	165	544	7,36	0,84	7,31	3,62
	Четверг												
	Завтрак												
278	Тефтели мясные	100	13,3	15,2	12,8	241	38	14	84	0,10	0,17	0,26	0,04
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,0	298	17	162	242	5,40	0,25	0,00	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		25,7	24,6	89,9	685	70	180	334	6,90	0,52	0,36	0,04
	Обед												
ТТК 83	Суп Минестроне	250	3,0	5,2	13,5	113	143	157	427	0,73	0,34	35,00	0,38
288	Птица отварная (цыплята)	100	30,9	2,0	0,5	144	12	94	146	1,65	0,06	2,65	0,07
309	Рожки отварные	180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	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
	Хлеб полезный с микронутриентами	20	1,4	0,2	8,2	40	14	0	0	0,74	0,07	0,00	0,00
	Всего:		42,4	14,2	62,6	547	180	263	617	4,81	0,53	37,75	0,45
	Итого:		68,1	38,8	152,5	1232	250	443	951	11,71	1,05	38,11	0,49
	Пятница												
	Завтрак												
227	Рыба припущенная	100	18,2	0,6	0,7	80	18	29	141	0,67	0,05	0,67	0,01
312	Пюре картофельное	180	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	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 микронутриентами	14	1,1	0,3	8,0	39	6	0	0	0,28	0,04	0,00	0,00
	Всего:		22,5	6,6	27,5	291	43	63	225	3,00	0,25	6,91	0,01
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
278	Тефтели мясные	100	13,3	15,2	12,8	241	38	14	84	0,10	0,17	0,26	0,04
309	Вермишель отварная	180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		26,6	28,3	103,1	771	105	60	199	6,59	0,54	21,56	0,04
	Итого:		49,1	34,9	130,6	1062	148	123	424	9,59	0,79	28,47	0,05

ЖКТ (диета №4) 5-11 кл

	Итого по меню:		1073,4	678,1	2791,9	21823	2913	4086	9842	209,20	16,88	433,58	8,24
	среднее за день		53,7	33,9	139,6	1091	146	204	492	10,46	0,84	21,68	0,41

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