

№ 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 <sub>1</sub>	C	A
	<i>Первая неделя</i>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
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
	<b>Всего:</b>		<b>26.4</b>	<b>38.0</b>	<b>29.1</b>	<b>564.0</b>	<b>480</b>	<b>46</b>	<b>500</b>	<b>4.59</b>	<b>0.11</b>	<b>3.80</b>	<b>0.00</b>
	<b>Обед</b>												
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
	<b>Всего:</b>		<b>26.2</b>	<b>23.1</b>	<b>99.0</b>	<b>750.0</b>	<b>104</b>	<b>216</b>	<b>367</b>	<b>9.67</b>	<b>0.63</b>	<b>6.69</b>	<b>0.03</b>
	<b>Полдник</b>												
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
	<b>Всего:</b>		<b>10.2</b>	<b>11.4</b>	<b>56.8</b>	<b>389.0</b>	<b>212</b>	<b>29</b>	<b>143</b>	<b>4.21</b>	<b>0.07</b>	<b>33.06</b>	<b>0.09</b>
	<b>Итого:</b>		<b>62.8</b>	<b>72.5</b>	<b>184.9</b>	<b>1703.0</b>	<b>796</b>	<b>291</b>	<b>1010</b>	<b>18.47</b>	<b>0.81</b>	<b>43.55</b>	<b>0.12</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
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
	<b>Всего:</b>		<b>37.1</b>	<b>32.3</b>	<b>84.8</b>	<b>778.0</b>	<b>390</b>	<b>56</b>	<b>485</b>	<b>1.90</b>	<b>0.20</b>	<b>1.55</b>	<b>0.09</b>
	<b>Обед</b>												
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
	<b>Всего:</b>		<b>26.6</b>	<b>24.4</b>	<b>75.0</b>	<b>625.0</b>	<b>133</b>	<b>88</b>	<b>258</b>	<b>5.96</b>	<b>0.38</b>	<b>16.71</b>	<b>0.11</b>
	<b>Полдник</b>												

ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом, рисом	<b>80</b>	9.7	10.7	21.7	222	23	17	99	0.99	0.14	0.04	0.01
ТТК 472	Напиток из облепихи	<b>200</b>	0.0	0.0	15.0	60	1	0	0	0.05	0.00	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>9.7</b>	<b>10.7</b>	<b>36.7</b>	<b>282</b>	<b>24</b>	<b>17</b>	<b>99</b>	<b>1.04</b>	<b>0.14</b>	<b>0.04</b>	<b>0.01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>73.4</b>	<b>67.4</b>	<b>196.5</b>	<b>1685.0</b>	<b>547</b>	<b>161</b>	<b>842</b>	<b>8.90</b>	<b>0.72</b>	<b>18.30</b>	<b>0.21</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0.01	0.00	0.04
15	Сыр порционно	<b>15</b>	3.5	4.4	0.0	53	150	8	90	0.20	0.00	0.10	0.00
271	Биточки домашние	<b>100</b>	13.8	11.3	10.1	198	10	10	53	1.00	0.30	0.00	0.00
309	Рожки отварные	<b>180</b>	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
377	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0.3	0.1	10.3	43	8	5	10	0.89	0.00	2.90	0.00
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>26.2</b>	<b>29.3</b>	<b>68.3</b>	<b>642.0</b>	<b>188</b>	<b>32</b>	<b>198</b>	<b>3.52</b>	<b>0.46</b>	<b>3.00</b>	<b>0.07</b>
	<b>Обед</b>												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	<b>10/250</b>	8.8	4.1	14.5	127	24	33	107	2.14	0.23	5.00	0.00
291	Плов из индейки	<b>200</b>	11.4	18.6	41.6	380	13	31	82	1.50	0.04	2.35	0.00
388	Напиток из плодов шиповника	<b>200</b>	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	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	28	0	0	1.48	0.17	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>24.7</b>	<b>23.8</b>	<b>105.8</b>	<b>734.0</b>	<b>75</b>	<b>67</b>	<b>192</b>	<b>5.77</b>	<b>0.45</b>	<b>27.35</b>	<b>0.00</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с творогом	<b>75</b>	9.0	7.0	20.9	182	68	14	96	0.51	0.05	0.07	0.02
389	Сок фруктовый	<b>200</b>	0.0	0.0	22.4	90	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
338	Фрукты свежие	<b>130</b>	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.90	0.00	13.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>9.5</b>	<b>7.5</b>	<b>56.0</b>	<b>330.0</b>	<b>89</b>	<b>26</b>	<b>110</b>	<b>3.41</b>	<b>0.05</b>	<b>13.07</b>	<b>0.02</b>
	<b>Итого:</b>		<b>60.4</b>	<b>60.6</b>	<b>230.1</b>	<b>1706.0</b>	<b>352</b>	<b>125</b>	<b>500</b>	<b>12.70</b>	<b>0.96</b>	<b>43.42</b>	<b>0.09</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
278	Тефтели мясные в соусе	<b>100/50</b>	13.8	16.6	15.0	264	31	13	72	0.10	0.17	0.26	0.04
304	Рис отварной	<b>180</b>	4.4	7.5	33.7	220	2	23	73	0.62	0.03	0.00	0.04
382	Какао с молоком	<b>200</b>	3.9	3.1	21.1	128	126	31	116	1.03	0.04	1.30	0.02
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>24.1</b>	<b>27.7</b>	<b>84.1</b>	<b>682.0</b>	<b>169</b>	<b>67</b>	<b>261</b>	<b>2.25</b>	<b>0.32</b>	<b>1.56</b>	<b>0.10</b>
	<b>Обед</b>												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	<b>10/250</b>	4.0	3.9	6.9	78	28	14	66	0.88	0.06	17.37	0.00
ТТК 242	Филе куриное панированное	<b>100</b>	24.0	16.7	12.4	296	17	89	173	2.11	0.11	1.66	0.08
309	Вермишель отварная	<b>180</b>	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
348	Компот из кураги	<b>200</b>	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	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	28	0	0	1.48	0.17	0.00	0.00

	<b>Всего:</b>		<b>39.3</b>	<b>27.1</b>	<b>91.1</b>	<b>795</b>	<b>114</b>	<b>133</b>	<b>310</b>	<b>6.07</b>	<b>0.43</b>	<b>19.92</b>	<b>0.11</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курицей и капустой	<b>75</b>	8.8	5.6	18.6	160	28	25	57	0.72	0.06	0.90	0.02
700/2004	Напиток клюквенный	<b>200</b>	0.1	0.1	15.9	65	4	4	3	0.20	0.00	3.80	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>8.9</b>	<b>5.7</b>	<b>34.5</b>	<b>225</b>	<b>32</b>	<b>29</b>	<b>60</b>	<b>0.92</b>	<b>0.06</b>	<b>4.70</b>	<b>0.02</b>
	<b>Итого:</b>		<b>72.3</b>	<b>60.5</b>	<b>209.7</b>	<b>1702</b>	<b>315</b>	<b>229</b>	<b>631</b>	<b>9.24</b>	<b>0.81</b>	<b>26.18</b>	<b>0.23</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
15	Масло шоколадное	<b>15</b>	0.2	9.3	3.3	98	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК 552	Индейка с булгуром	<b>200</b>	14.2	18.7	37.6	375	100	7	72	0.90	0.03	0.00	0.00
377	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0.3	0.1	10.3	43	8	5	10	0.89	0.00	2.90	0.00
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>40</b>	3.2	0.8	22.8	112	16	0	0	0.80	0.18	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>17.9</b>	<b>28.9</b>	<b>74.0</b>	<b>628</b>	<b>124</b>	<b>12</b>	<b>82</b>	<b>2.59</b>	<b>0.21</b>	<b>2.90</b>	<b>0.00</b>
	<b>Обед</b>												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	<b>25/15/250</b>	9.5	0.8	13.7	100	12	23	37	0.79	0.11	0.66	0.02
259	Жаркое по-домашнему	<b>200</b>	10.1	12.0	19.3	226	16	40	165	1.99	0.17	8.16	0.00
342	Компот из груши	<b>200</b>	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	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	28	0	0	1.48	0.17	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>23.6</b>	<b>13.7</b>	<b>72.1</b>	<b>507</b>	<b>64</b>	<b>68</b>	<b>208</b>	<b>5.26</b>	<b>0.45</b>	<b>10.92</b>	<b>0.02</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	<b>75</b>	6.5	8.1	32.0	254	29	9	29	0.51	0.06	0.06	0.01
389	Сок фруктовый	<b>200</b>	0.0	0.0	22.4	90	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
338	Фрукты свежие	<b>130</b>	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.90	0.00	13.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>7.0</b>	<b>8.6</b>	<b>67.1</b>	<b>402</b>	<b>50</b>	<b>21</b>	<b>43</b>	<b>3.41</b>	<b>0.06</b>	<b>13.06</b>	<b>0.01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>48.5</b>	<b>51.2</b>	<b>213.2</b>	<b>1537</b>	<b>238</b>	<b>101</b>	<b>333</b>	<b>11.26</b>	<b>0.72</b>	<b>26.88</b>	<b>0.03</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0.01	0.00	0.04
260	Гуляш из говядины	<b>100</b>	6.4	9.5	2.6	134	16	16	23	1.10	0.10	0.60	0.00
309	Рожки отварные	<b>180</b>	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	<b>200</b>	2.3	1.4	22.0	110	60	7	45	0.10	0.02	0.65	0.01
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>17.3</b>	<b>24.4</b>	<b>72.5</b>	<b>592</b>	<b>96</b>	<b>32</b>	<b>113</b>	<b>2.6</b>	<b>0.3</b>	<b>1.3</b>	<b>0.1</b>
	<b>Обед</b>												
119	Суп гороховый с гренками	<b>250/15</b>	10.1	6.1	31.5	221	40	31	79	2.90	0.49	0.00	0.00
271	Биточки домашние	<b>100</b>	13.8	11.3	10.1	198	10	10	53	1.00	0.30	0.00	0.00
ТТК 54	Овощи тушёные	<b>180</b>	3.9	7.4	16.8	150	18	23	63	1.10	0.09	14.80	0.04
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	<b>200</b>	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	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	28	0	0	1.48	0.17	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>31.6</b>	<b>25.6</b>	<b>111.5</b>	<b>804</b>	<b>99</b>	<b>64</b>	<b>201</b>	<b>6.51</b>	<b>1.05</b>	<b>22.40</b>	<b>0.04</b>
	<b>Полдник</b>												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	<b>200</b>	2.0	1.0	22.0	100	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК 22	Плюшка Московская	<b>75</b>	5.7	5.9	34.1	212	25	10	54	0.60	0.10	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>7.7</b>	<b>6.9</b>	<b>56.1</b>	<b>312</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	<b>0.60</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>56.6</b>	<b>56.9</b>	<b>240.1</b>	<b>1708</b>	<b>220</b>	<b>106</b>	<b>368</b>	<b>9.74</b>	<b>1.43</b>	<b>23.65</b>	<b>0.12</b>
	<i>Вторая неделя</i>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 473	Бефстроганов из филе индейки	<b>100</b>	11.0	12.5	5.5	179	20	8	17	0.90	0.03	0.80	0.01
312	Пюре картофельное	<b>180</b>	3.8	6.3	14.5	130	46	33	99	1.18	0.01	0.36	0.06
377	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0.3	0.1	10.3	43	8	5	10	0.89	0.00	2.90	0.00
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>17.1</b>	<b>19.4</b>	<b>44.6</b>	<b>422</b>	<b>84</b>	<b>46</b>	<b>126</b>	<b>3.47</b>	<b>0.12</b>	<b>4.06</b>	<b>0.07</b>
	<b>Обед</b>												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	<b>10/260</b>	4.2	5.2	9.3	101	37	23	76	1.24	0.05	9.20	0.01
265	Плов из говядины	<b>200</b>	11.6	11.7	37.1	300	9	41	176	1.49	0.08	0.74	0.00
ТТК 472	Напиток из облепихи	<b>200</b>	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	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	28	0	0	1.48	0.17	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>19.6</b>	<b>17.7</b>	<b>86.5</b>	<b>584</b>	<b>75</b>	<b>64</b>	<b>252</b>	<b>4.26</b>	<b>0.30</b>	<b>9.94</b>	<b>0.01</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 27	Хачапури	<b>70</b>	9.0	10.6	19.5	227	181	14	126	0.66	0.06	0.06	0.09
ТТК 206	Компот из ягод	<b>200</b>	0.2	0.1	12.0	49	11	8	9	0.20	0.01	4.50	0.00
338	Фрукты свежие	<b>130</b>	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.90	0.00	13.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>9.7</b>	<b>11.2</b>	<b>44.2</b>	<b>334</b>	<b>213</b>	<b>34</b>	<b>149</b>	<b>3.76</b>	<b>0.07</b>	<b>17.56</b>	<b>0.09</b>
	<b>Итого:</b>		<b>46.4</b>	<b>48.3</b>	<b>175.3</b>	<b>1340</b>	<b>372</b>	<b>144</b>	<b>527</b>	<b>11.49</b>	<b>0.49</b>	<b>31.56</b>	<b>0.17</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
295	Котлета куриная	<b>100</b>	20.2	9.0	16.8	229	42	72	151	1.80	0.20	1.30	0.06
304	Рис отварной	<b>180</b>	4.4	7.5	33.7	220	2	23	73	0.62	0.03	0.00	0.04
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	<b>200</b>	2.3	1.4	22.0	110	60	7	45	0.10	0.02	0.65	0.01
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>28.9</b>	<b>18.4</b>	<b>86.8</b>	<b>629</b>	<b>114</b>	<b>102</b>	<b>269</b>	<b>3.02</b>	<b>0.33</b>	<b>1.95</b>	<b>0.11</b>
	<b>Обед</b>												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	<b>10/250</b>	8.8	4.1	14.5	127	24	33	107	2.14	0.23	5.00	0.00
260	Гуляш из говядины	<b>100</b>	6.4	9.5	2.6	134	16	16	23	1.10	0.10	0.60	0.00
309	Рожки отварные	<b>180</b>	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
	<b>Всего:</b>		<b>26.5</b>	<b>20.1</b>	<b>88.9</b>	<b>682</b>	<b>109</b>	<b>79</b>	<b>201</b>	<b>6.32</b>	<b>0.59</b>	<b>6.49</b>	<b>0.03</b>
	<b>Полдник</b>												
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
	<b>Всего:</b>		<b>9.5</b>	<b>7.5</b>	<b>56.0</b>	<b>330</b>	<b>89</b>	<b>26</b>	<b>110</b>	<b>3.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13.1</b>	<b>0.0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>64.9</b>	<b>46.0</b>	<b>231.7</b>	<b>1641</b>	<b>312</b>	<b>207</b>	<b>580</b>	<b>12.75</b>	<b>0.97</b>	<b>21.51</b>	<b>0.16</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
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
	<b>Всего:</b>		<b>16.8</b>	<b>20.8</b>	<b>44.7</b>	<b>433</b>	<b>35</b>	<b>38</b>	<b>80</b>	<b>3.35</b>	<b>0.08</b>	<b>7.30</b>	<b>0.00</b>
	<b>Обед</b>												
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
	<b>Всего:</b>		<b>34.7</b>	<b>30.8</b>	<b>99.3</b>	<b>812</b>	<b>113</b>	<b>195</b>	<b>419</b>	<b>9.86</b>	<b>0.68</b>	<b>21.67</b>	<b>0.06</b>
	<b>Полдник</b>												
	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
	<b>Всего:</b>		<b>6.9</b>	<b>6.1</b>	<b>51.6</b>	<b>284</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>47</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>58.4</b>	<b>57.7</b>	<b>195.6</b>	<b>1529</b>	<b>170</b>	<b>241</b>	<b>546</b>	<b>13.71</b>	<b>0.86</b>	<b>29.17</b>	<b>0.06</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
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
	<b>Всего:</b>		<b>15.3</b>	<b>13.0</b>	<b>100.7</b>	<b>582</b>	<b>49</b>	<b>53</b>	<b>196</b>	<b>5.2</b>	<b>0.2</b>	<b>21.3</b>	<b>0.0</b>
	<b>Обед</b>												
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	<b>200</b>	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	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	28	0	0	1.48	0.17	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>30.5</b>	<b>23.3</b>	<b>94.7</b>	<b>741</b>	<b>103</b>	<b>68</b>	<b>253</b>	<b>5.13</b>	<b>0.49</b>	<b>7.99</b>	<b>0.01</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом, рисом	<b>80</b>	9.7	10.7	21.7	222	23	17	99	0.99	0.14	0.04	0.01
388	Напиток из плодов шиповника	<b>200</b>	0.7	0.3	24.6	104	10	3	3	0.65	0.01	20.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>10.4</b>	<b>11.0</b>	<b>46.3</b>	<b>326</b>	<b>33</b>	<b>20</b>	<b>102</b>	<b>1.64</b>	<b>0.15</b>	<b>20.04</b>	<b>0.01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>56.2</b>	<b>47.3</b>	<b>241.7</b>	<b>1649</b>	<b>185</b>	<b>141</b>	<b>551</b>	<b>11.99</b>	<b>0.85</b>	<b>49.37</b>	<b>0.02</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	<b>10</b>	0.1	6.2	2.2	65	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
260	Гуляш из говядины	<b>100</b>	6.4	9.5	2.6	134	16	16	118	1.09	0.05	0.58	0.01
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>180</b>	10.2	8.8	44.1	296	18	161	242	5.40	0.25	0.00	0.03
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0.00	0.10	0.00
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>18.9</b>	<b>25.1</b>	<b>73.3</b>	<b>606</b>	<b>49</b>	<b>181</b>	<b>368</b>	<b>7.8</b>	<b>0.4</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>
	<b>Обед</b>												
120	Суп молочный с вермишелью	<b>250</b>	5.8	4.8	21.6	153	154	21	131	0.45	0.05	1.60	0.03
ТТК 242	Филе куриное панированное	<b>100</b>	24.0	16.7	12.4	296	17	89	173	2.11	0.11	1.66	0.08
312	Пюре картофельное	<b>180</b>	3.8	6.3	14.5	130	46	33	99	1.18	0.01	0.36	0.06
342	Компот из яблок	<b>200</b>	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	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	28	0	0	1.48	0.17	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>37.6</b>	<b>28.8</b>	<b>87.5</b>	<b>760</b>	<b>252</b>	<b>147</b>	<b>407</b>	<b>6.12</b>	<b>0.34</b>	<b>7.72</b>	<b>0.17</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курицей и капустой	<b>75</b>	8.8	5.6	18.6	160	28	25	57	0.72	0.06	0.90	0.02
342	Компот из груши	<b>200</b>	0.2	0.1	14.0	58	8	5	6	1.00	0.00	2.10	0.00
338	Фрукты свежие	<b>130</b>	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.90	0.00	13.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>20.9</b>	<b>25.6</b>	<b>87.6</b>	<b>676</b>	<b>59</b>	<b>181</b>	<b>368</b>	<b>8.34</b>	<b>0.46</b>	<b>0.68</b>	<b>0.04</b>
	<b>Итого:</b>		<b>30.4</b>	<b>31.8</b>	<b>132.9</b>	<b>952.0</b>	<b>116.0</b>	<b>223.0</b>	<b>445.0</b>	<b>13.0</b>	<b>0.5</b>	<b>16.7</b>	<b>0.1</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0.01	0.00	0.04
280	Фрикадельки в соусе	<b>100/50</b>	13.7	19.4	19.7	308	49	24	165	1.74	0.01	0.26	0.01
304	Рис отварной	<b>180</b>	4.4	7.5	33.7	220	2	23	73	0.62	0.03	0.00	0.04
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	<b>200</b>	2.3	1.4	22.0	110	60	7	45	0.10	0.02	0.65	0.01
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>22.5</b>	<b>36.1</b>	<b>89.8</b>	<b>774</b>	<b>123</b>	<b>54</b>	<b>286</b>	<b>2.98</b>	<b>0.15</b>	<b>0.91</b>	<b>0.10</b>
	<b>Обед</b>												
101	Суп картофельный с рисом с рыбными консервами, зеленью	<b>275</b>	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
	<b>Всего:</b>		<b>20.0</b>	<b>20.5</b>	<b>76.2</b>	<b>570</b>	<b>53</b>	<b>60</b>	<b>216</b>	<b>4.25</b>	<b>0.43</b>	<b>15.66</b>	<b>0.00</b>
	<b>Полдник</b>												
	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	65	4.9	5.1	29.6	184	22	8	47	0.50	0.10	0.20	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>6.9</b>	<b>11.5</b>	<b>48.6</b>	<b>324</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>47</b>	<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>49.4</b>	<b>68.1</b>	<b>214.6</b>	<b>1668</b>	<b>198</b>	<b>122</b>	<b>549</b>	<b>7.73</b>	<b>0.68</b>	<b>16.77</b>	<b>0.10</b>
	Третья неделя												
	Понедельник												
	<b>Завтрак</b>												
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
	<b>Всего:</b>		<b>21.0</b>	<b>19.9</b>	<b>91.2</b>	<b>627</b>	<b>33</b>	<b>10</b>	<b>42</b>	<b>1.87</b>	<b>0.13</b>	<b>0.40</b>	<b>0.07</b>
	<b>Обед</b>												
ТТК 370	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	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
	<b>Всего:</b>		<b>23.0</b>	<b>22.4</b>	<b>96.0</b>	<b>691</b>	<b>183</b>	<b>49</b>	<b>165</b>	<b>4.69</b>	<b>0.59</b>	<b>15.20</b>	<b>0.05</b>
	<b>Полдник</b>												
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
	<b>Всего:</b>		<b>8.4</b>	<b>11.8</b>	<b>53.2</b>	<b>353</b>	<b>58</b>	<b>22</b>	<b>103</b>	<b>4.00</b>	<b>0.06</b>	<b>13.04</b>	<b>0.10</b>
	<b>Итого:</b>		<b>52.4</b>	<b>54.1</b>	<b>240.4</b>	<b>1671</b>	<b>274</b>	<b>81</b>	<b>310</b>	<b>10.56</b>	<b>0.78</b>	<b>28.64</b>	<b>0.22</b>
	Вторник												
	<b>Завтрак</b>												
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
	<b>Всего:</b>		<b>25.2</b>	<b>32.6</b>	<b>56.0</b>	<b>620</b>	<b>322</b>	<b>70</b>	<b>458</b>	<b>7.89</b>	<b>0.21</b>	<b>15.28</b>	<b>0.04</b>

	<b>Обед</b>												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	<b>10/255</b>	4.7	6.9	10.1	121	50	32	59	1.80	0.07	2.30	0.01
259	Жаркое по-домашнему	<b>200</b>	10.1	12.0	19.3	226	16	40	165	1.99	0.17	8.16	0.00
348	Компот из кураги	<b>200</b>	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	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	28	0	0	1.48	0.17	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>19.6</b>	<b>19.7</b>	<b>67.7</b>	<b>556</b>	<b>127</b>	<b>93</b>	<b>253</b>	<b>5.96</b>	<b>0.43</b>	<b>11.35</b>	<b>0.01</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 27	Хачапури	<b>70</b>	9.0	10.6	19.5	227	181	14	126	0.66	0.06	0.06	0.09
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	<b>200</b>	0.0	0.0	28.0	112	3	0	6	0.03	0.00	7.60	0.00
338	Фрукты свежие	<b>130</b>	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.90	0.00	13.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>9.5</b>	<b>11.1</b>	<b>60.2</b>	<b>397</b>	<b>205</b>	<b>26</b>	<b>146</b>	<b>3.59</b>	<b>0.06</b>	<b>20.66</b>	<b>0.09</b>
	<b>Итого:</b>		<b>54.3</b>	<b>63.4</b>	<b>183.9</b>	<b>1573</b>	<b>654</b>	<b>189</b>	<b>857</b>	<b>17.44</b>	<b>0.70</b>	<b>47.29</b>	<b>0.14</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	<b>10</b>	0.1	6.2	2.2	65	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
271	Биточки домашние	<b>100</b>	13.8	11.3	10.1	198	10	10	53	1.00	0.30	0.00	0.00
312	Пюре картофельное	<b>180</b>	3.8	6.3	14.5	130	46	33	99	1.18	0.01	0.36	0.06
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0.00	0.10	0.00
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>19.9</b>	<b>24.4</b>	<b>51.2</b>	<b>504</b>	<b>71</b>	<b>47</b>	<b>160</b>	<b>3.5</b>	<b>0.4</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>
	<b>Обед</b>												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	<b>10/250</b>	3.4	4.0	9.3	90	18	20	44	0.93	0.08	11.90	0.01
ТТК 473	Бефстроганов из куриного филе	<b>100</b>	14.0	10.6	4.3	169	17	49	108	1.0	0.0	1.9	0.05
309	Рожки отварные	<b>180</b>	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
ТТК 206	Компот из ягод	<b>200</b>	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	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	28	0	0	1.48	0.17	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>27.9</b>	<b>21.2</b>	<b>84.2</b>	<b>643</b>	<b>82</b>	<b>86</b>	<b>203</b>	<b>4.52</b>	<b>0.36</b>	<b>18.30</b>	<b>0.09</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курицей и капустой	<b>75</b>	8.8	5.6	18.6	160	28	25	57	0.72	0.06	0.90	0.02
700/2004	Напиток клюквенный	<b>200</b>	0.1	0.1	15.9	65	4	4	3	0.20	0.00	3.80	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>8.9</b>	<b>5.7</b>	<b>34.5</b>	<b>225</b>	<b>32</b>	<b>29</b>	<b>60</b>	<b>0.92</b>	<b>0.06</b>	<b>4.70</b>	<b>0.02</b>
	<b>Итого:</b>		<b>56.7</b>	<b>51.3</b>	<b>169.9</b>	<b>1372</b>	<b>185</b>	<b>162</b>	<b>423</b>	<b>8.97</b>	<b>0.81</b>	<b>23.46</b>	<b>0.16</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
260	Гуляш из говядины	<b>100</b>	6.4	9.5	2.6	134	16	16	23	1.10	0.10	0.60	0.00
304	Рис отварной	<b>180</b>	4.4	7.5	33.7	220	2	23	73	0.62	0.03	0.00	0.04
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	<b>200</b>	2.3	1.4	22.0	110	60	7	45	0.10	0.02	0.65	0.01
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00

	<b>Всего:</b>		<b>15.1</b>	<b>18.9</b>	<b>72.6</b>	<b>534</b>	<b>88</b>	<b>46</b>	<b>141</b>	<b>2.32</b>	<b>0.23</b>	<b>1.25</b>	<b>0.05</b>
	<b>Обед</b>												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	<b>10/250</b>	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	<b>200</b>	14.3	10.9	16.0	220	24	30	67	2.00	0.15	39.00	0.02
342	Компот из груши	<b>200</b>	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	<b>25/40</b>	5.0	1.1	33.7	165	34	0	0	1.78	0.22	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>28.3</b>	<b>16.2</b>	<b>78.2</b>	<b>570</b>	<b>90</b>	<b>68</b>	<b>180</b>	<b>6.92</b>	<b>0.60</b>	<b>46.10</b>	<b>0.02</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	<b>75</b>	6.5	8.1	32.0	254	29	9	29	0.51	0.06	0.06	0.01
389	Сок фруктовый	<b>200</b>	0.0	0.0	22.4	90	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
338	Фрукты свежие	<b>130</b>	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.90	0.00	13.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>7.0</b>	<b>8.6</b>	<b>67.1</b>	<b>402</b>	<b>50</b>	<b>21</b>	<b>43</b>	<b>3.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13.1</b>	<b>0.0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>50.4</b>	<b>43.7</b>	<b>217.9</b>	<b>1506</b>	<b>228</b>	<b>135</b>	<b>364</b>	<b>12.65</b>	<b>0.89</b>	<b>60.41</b>	<b>0.08</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
295	Котлета куриная	<b>100</b>	20.2	9.0	16.8	229	42	72	151	1.80	0.20	1.30	0.06
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>180</b>	10.2	8.8	44.1	296	18	161	242	5.40	0.25	0.00	0.03
338	Фрукты свежие	<b>130</b>	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.90	0.00	13.00	0.00
377	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0.3	0.1	10.3	43	8	5	10	0.89	0.00	2.90	0.00
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>33.2</b>	<b>18.9</b>	<b>98.2</b>	<b>696</b>	<b>99</b>	<b>250</b>	<b>417</b>	<b>11.49</b>	<b>0.53</b>	<b>17.20</b>	<b>0.09</b>
	<b>Обед</b>												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	<b>255</b>	6.8	6.2	7.0	112	20	32	99	1.20	0.10	5.30	0.00
284	Запеканка картофельная с мясом	<b>200</b>	14.6	12.2	21.0	252	19	44	143	1.80	0.17	4.30	0.00
348	Компот из кураги	<b>200</b>	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	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	28	0	0	1.48	0.17	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>26.2</b>	<b>19.2</b>	<b>66.3</b>	<b>573</b>	<b>100</b>	<b>97</b>	<b>271</b>	<b>5.17</b>	<b>0.46</b>	<b>10.49</b>	<b>0.00</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом луком	<b>75</b>	9.7	9.3	18.2	195	23	16	96	1.00	0.10	0.20	0.01
342	Компот из яблок	<b>200</b>	0.2	0.2	13.9	58	7	4	4	0.90	0.00	4.10	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>9.9</b>	<b>9.5</b>	<b>32.1</b>	<b>253</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>1.90</b>	<b>0.10</b>	<b>4.30</b>	<b>0.01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>69.3</b>	<b>47.6</b>	<b>196.6</b>	<b>1522</b>	<b>229</b>	<b>367</b>	<b>788</b>	<b>18.56</b>	<b>1.09</b>	<b>31.99</b>	<b>0.10</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0.01	0.00	0.04
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	<b>100/50</b>	11.3	11.8	12.9	202	17	15	77	0.80	0.13	0.95	0.03
312	Пюре картофельное	<b>180</b>	3.8	6.3	14.5	130	46	33	99	1.18	0.01	0.36	0.06
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	<b>200</b>	2.3	1.4	22.0	110	60	7	45	0.10	0.02	0.65	0.01
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00

	Всего:		<b>19.5</b>	<b>27.3</b>	<b>63.8</b>	<b>578</b>	<b>135</b>	<b>55</b>	<b>224</b>	<b>2.60</b>	<b>0.25</b>	<b>1.96</b>	<b>0.14</b>
	<b>Обед</b>												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	<b>10/260</b>	4.2	5.2	9.3	101	37	23	76	1.24	0.05	9.20	0.01
271	Биточки домашние	<b>100</b>	13.8	11.3	10.1	198	10	10	53	1.00	0.30	0.00	0.00
309	Вермишель отварная	<b>180</b>	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
ТТК 472	Напиток из облепихи	<b>200</b>	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	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	28	0	0	1.48	0.17	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>28.3</b>	<b>23.0</b>	<b>93.0</b>	<b>694</b>	<b>84</b>	<b>42</b>	<b>171</b>	<b>4.68</b>	<b>0.59</b>	<b>9.20</b>	<b>0.04</b>
	<b>Полдник</b>												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В2	<b>200</b>	2.0	6.4	19.0	140	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК 22	Плюшка Московская	<b>70</b>	5.1	5.4	31.7	196	23	8	46	0.54	0.05	0.17	0.01
	<b>Всего:</b>		<b>7.1</b>	<b>11.8</b>	<b>50.7</b>	<b>336</b>	<b>23</b>	<b>8</b>	<b>46</b>	<b>0.54</b>	<b>0.05</b>	<b>0.17</b>	<b>0.01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>54.9</b>	<b>62.1</b>	<b>207.5</b>	<b>1608</b>	<b>242</b>	<b>105</b>	<b>441</b>	<b>7.82</b>	<b>0.89</b>	<b>11.33</b>	<b>0.19</b>
	<b>Четвертая неделя</b>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
265	Плов из говядины	<b>200</b>	11.6	11.7	37.1	300	9	41	176	1.49	0.08	0.74	0.00
338	Фрукты свежие	<b>130</b>	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.90	0.00	13.00	0.00
ТТК 206	Компот из ягод	<b>200</b>	0.2	0.1	12.0	49	11	8	9	0.20	0.01	4.50	0.00
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>40</b>	3.2	0.8	22.9	112	16	0	0	0.80	0.13	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>15.5</b>	<b>13.1</b>	<b>84.7</b>	<b>519</b>	<b>57</b>	<b>61</b>	<b>199</b>	<b>5.39</b>	<b>0.22</b>	<b>18.24</b>	<b>0.00</b>
	<b>Обед</b>												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	<b>10/260</b>	4.7	5.4	16.8	135	23	26	102	1.20	0.10	7.10	0.01
ТТК 55	Рагу из говядины	<b>200</b>	11.3	10.8	16.9	211	21	36	73	2.00	0.18	41.00	0.02
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	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	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	28	0	0	1.48	0.17	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>20.0</b>	<b>17.1</b>	<b>68.9</b>	<b>510</b>	<b>77</b>	<b>66</b>	<b>183</b>	<b>5.53</b>	<b>0.45</b>	<b>48.20</b>	<b>0.03</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 27	Хачапури	<b>70</b>	9.0	10.6	19.5	227	181	14	126	0.66	0.06	0.06	0.09
388	Напиток из плодов шиповника	<b>200</b>	0.7	0.3	24.6	104	10	3	3	0.65	0.01	20.00	0.00
338	Фрукты свежие	<b>130</b>	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.90	0.00	13.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>10.2</b>	<b>11.4</b>	<b>56.8</b>	<b>389</b>	<b>212</b>	<b>29</b>	<b>143</b>	<b>4.21</b>	<b>0.07</b>	<b>33.06</b>	<b>0.09</b>
	<b>Итого:</b>		<b>45.7</b>	<b>41.6</b>	<b>210.4</b>	<b>1418</b>	<b>346</b>	<b>156</b>	<b>525</b>	<b>15.13</b>	<b>0.74</b>	<b>99.50</b>	<b>0.12</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 35	Фрикассе из индейки	<b>100</b>	7.2	14.0	2.0	164	20	9	18	0.90	0.01	1.40	0.01





14	Масло сливочное	<b>10</b>	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.00	0.00	0.00	0.00
271	Биточки домашние	<b>100</b>	13.8	11.3	10.1	198	10	10	53	1.00	0.30	0.00	0.00
309	Вермишель отварная	<b>180</b>	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03
338	Фрукты свежие	<b>130</b>	0.5	0.5	12.7	58	21	12	14	2.90	0.00	13.00	0.00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	<b>200</b>	2.3	1.4	22.0	110	60	7	45	0.10	0.02	0.65	0.01
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>25.2</b>	<b>26.7</b>	<b>92.7</b>	<b>714</b>	<b>111</b>	<b>38</b>	<b>157</b>	<b>5.4</b>	<b>0.5</b>	<b>13.7</b>	<b>0.0</b>
	<b>Обед</b>												
101	Суп картофельный с рисом с рыбными консервами, зеленью	<b>275</b>	6.1	7.7	16.8	161	8	20	51	0.73	0.09	7.50	0.00
259	Жаркое по-домашнему	<b>200</b>	10.1	12.0	19.3	226	16	40	165	2.00	0.20	8.20	0.00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	<b>200</b>	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	<b>25/25</b>	3.8	0.8	25.1	123	28	0	0	1.48	0.17	0.00	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>20.0</b>	<b>20.5</b>	<b>89.2</b>	<b>622</b>	<b>55</b>	<b>60</b>	<b>222</b>	<b>4.24</b>	<b>0.46</b>	<b>23.30</b>	<b>0.00</b>
	<b>Полдник</b>												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	<b>200</b>	2.0	1.0	22.0	100	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК 22	Плюшка Московская	<b>65</b>	4.9	5.1	29.6	184	22	8	47	0.50	0.10	0.20	0.00
	<b>Всего:</b>		<b>6.9</b>	<b>6.1</b>	<b>51.6</b>	<b>284</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>47</b>	<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>52.1</b>	<b>53.3</b>	<b>233.5</b>	<b>1620</b>	<b>188</b>	<b>106</b>	<b>426</b>	<b>10.15</b>	<b>1.03</b>	<b>37.15</b>	<b>0.04</b>
	Итого по меню:		809.5	800.6	2926.6	22433	4077	2603	7847	184.9	12.8	565.1	1.71
	<b>среднее за день</b>		<b>33.7</b>	<b>33.4</b>	<b>121.9</b>	<b>935</b>	<b>170</b>	<b>108</b>	<b>327</b>	<b>7.70</b>	<b>0.53</b>	<b>23.55</b>	<b>0.07</b>

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