

14	Масло сливочное	15	0,1	11	0,1	99	3	0	5	0,03	0	0	0,06
210	Омлет натуральный	150	13,9	17,9	3,3	229	123	20	244	2,58	0,08	0,36	0,26
	Йогурт	110	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		23,5	35,2	69,1	685	196	40	330	3,51	0,39	1,01	0,33
	Обед												
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	265	4,5	5,7	17,4	142	14	25	64	0,88	0,09	8,25	0
260	Гуляш из говядины	80	12,6	6,5	2,1	115	10	3	12	0,15	0,01	0,6	0,01
309	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		31,8	20,2	138	874	112	109	273	8,59	0,37	24,7	0,03
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
421	Сдоба обыкновенная	50	4	3,3	29,9	165	8	7	37	0,51	0,07	0	0
	Всего:		9,6	9,7	39,3	283	248	35	217	0,71	0,37	17	0,18
	Итого:		64,9	65,1	246,4	1842		184	820	12,8	1,13	42,8	0,54
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/15	25,4	19,6	33,8	365	288	42	364	1,01	0,09	0,49	0,07
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		29,5	28,6	70,8	609	304	59	411	2,68	0,16	0,59	0,11
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, с зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10	0,01
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,43	19,21	225	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		26,3	15,53	103,91	679	97	106	280	5,63	0,35	25,5	0,01

386	Полдник	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
ТТК 376		Пирожок печёный сдобный с яблоками	75	3,6	4	26,8	190	25	9	37	0,99	0,05	0,33	0,01
		Всего:		9,2	9	48,8	346	267	39	225	1,19	0,11	2,13	0,05
		Итого:		65	53,13	223,51	1634	668	204	916	9,5	0,62	28,2	0,17
		Среда												
		Завтрак												
ТТК 473		Беф-строганов из куриного филе	80	15,76	9,84	2,82	217	24	57	126	1,16	0,05	5	0,07
309		Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
71		Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
338		Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
ТТК 243		Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
		Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
		Всего:		26,46	17,04	108,02	760	73,3	106	233	6,69	0,26	37,5	0,09
		Обед												
102		Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,47	3,3	15,21	143	29	35	87	2,02	0,23	5,83	0,01
ТТК 426		Рыба запечённая	80	15,2	8,9	3,9	159	13	19	125	0,55	0,15	0,51	0,02
312		Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
ТТК 275/1		Капуста соленая с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	70	1,1	3,6	8	63	30	10	19	0,38	0,01	18,6	0
342		Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
		Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
		Всего:		35,67	23,8	108,71	836	141	134	432	7,67	0,69	34,2	0,06
		Полдник												
401		Оладьи со сгущённым молоком	100/25	9,2	9,8	50,1	323	150	25	159	0,87	0,13	0,98	0,03
700/2004		Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
338		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,03	10	0
		Всего:		9,7	10,3	84,8	473	179	40	173	3,29	0,17	14,7	0,03
		Итого:		71,83	51,14	301,53	2069	393	280	838	17,7	1,12	86,5	0,18
		Четверг												
		Завтрак												
11/2004		Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	55	5,85	10,28	13,45	182	147	17	135	0,98	0,1	0,11	0,04
183		Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	9	9,4	35,1	262	176	99	244	2,8	0,21	1,82	0,05

338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		23,15	25,68	114,15	795	482	174	548	8,91	0,48	18,2	0,11
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	5,3	7	7,3	119	18	15	41	0,66	0,05	5,22	0,01
285	Макаронник с мясом с маслом	200/5	21,51	19,9	39,4	442	21	14	70	1,32	0,1	0,45	0,04
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,4	0,02	4,8	0
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		36,01	31,8	126,4	960	113	95	270	5,87	0,34	11,4	0,05
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	5,9	7	22,6	176	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
	Кондитерское изделие (вафли)	18	0,8	5	11,5	95	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		6,7	12	34,1	271	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
	Итого:		65,86	69,48	274,65	2026	833	297	1000	15	0,88	30,8	0,2
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 477	Бифштекс домашний	80	11,66	9,3	14,5	170	10	14	44	1,12	0,15	1,2	0
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		20,86	25,3	97,4	718	61	78	188	7,24	0,34	33,8	0,07
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,4	0
ТТК 163	Филе куриное запечённое с ананасами	80	18,07	5,9	3,3	188	84	58	105	1,02	0,05	0,66	0,09
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		34,12	16,9	100,4	774	209	162	381	6,21	0,43	35	0,12

	Всего:	23,6	17	86,8	632	46	71	244	2,72	0,3	21,8	0,05
	Обед											
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясными фрикадельками, зеленью	5,2	4,5	15	142	17	25	89	1,13	0,1	6,12	0
289	Рагу из птицы	18,55	7,25	15,05	267	23	85	180	1,9	0,13	8,96	0,05
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
ТТК 206	Компот из вишни	0,2	0,1	18,2	76	20	10	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб ржаной/батон	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:	32,15	14,35	100,65	749	101	168	422	6,45	0,41	26,6	0,05
	Полдник											
386	Ряженка	5,8	8	8,4	128	240	28	180	0,2	0,34	1,4	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с яблоками	3,6	4	26,8	190	25	9	37	0,99	0,05	0,33	0,01
	Всего:	9,4	12	35,2	318	265	37	217	1,19	0,39	1,73	0,05
	Итого:	65,15	43,35	222,65	1699	412	276	883	10,4	1,1	50,1	0,15
	Среда											
	Завтрак											
14	Масло сливочное	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	25,4	19,6	33,8	365	288	42	364	1,01	0,09	0,49	0,07
376	Чай с сахаром	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:	29,5	28,6	70,8	609	304	59	411	2,68	0,16	0,59	0,11
	Обед											
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10	0,01
260	Гуляш из говядины	12,7	9,6	2,1	141	15	21	139	1,36	0,07	0,6	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
342	Компот из яблок	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Хлеб ржаной/батон	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:	34,6	23,2	120,8	842	110	235	530	11,3	0,53	32,2	0,05
	Полдник											
	Молоко витаминизированное	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
422	Булочка ванильная	3,8	3,7	22,6	158	8	5	30	0,43	0,04	0	0,02
	Всего:	9,4	10,1	32	276	248	33	210	0,63	0,34	17	0,2
	Итого:	73,5	61,9	223,6	1727	662	327	1151	14,7	1,03	49,8	0,36

		Четверг																	
	Завтрак																		
333/2004	Вермишель отварная с сыром	150	8,8	11,4	24,6	236	81	12	91	0,81	0,05	0,11	0,08						
337	Яйцо вареное	1 шт	6,4	5,8	0,4	79	28	6	96	1,25	0,04	0	0,13						
	Йогурт	110	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0						
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02						
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0						
	Всего:		26,3	25,5	89,8	690	244	62	339	3,89	0,21	1,41	0,23						
	Обед																		
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками	25/15/250 *	8,96	0,95	12,93	114	10	28	46	0,73	0,03	1,26	0,01						
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,6	11,4	12,9	205	23	12	54	0,6	0,03	3,5	0,03						
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03						
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0						
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0						
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0						
	Всего:		32,66	20,85	138,93	931	129	134	332	9,08	0,44	42,5	0,07						
	Полдник																		
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04						
	Кондитерское изделие (печенье)	50	4	7,5	31,5	210	0	0	0	0	0	0	0						
	Всего:		9,6	12,5	53,5	366	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04						
	Итого:		68,56	58,85	282,23	1987	615	226	859	13,2	0,71	45,7	0,34						
	Пятница																		
	Завтрак																		
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04						
15	Сыр порционнно	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03						
ТТК 500	Шницель "Нежный"	80	15,7	16,4	16,9	298	9	34	88	1,4	0,22	0,39	0,01						
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03						
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0						
377	Чай с сахаром лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0						
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0						
	Всего:		26,7	34,8	85,3	814	127	88,5	267	4,37	0,36	20,9	0,11						
	Обед																		
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом,	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,4	0						

	Всего:	9,6	9,7	39,3	283	248	35	217	0,71	0,37	17	0,18
	Итого:	67,3	71,2	234,5	1880	719	257	1113	15,5	1,04	61	0,58
	Вторник											
	Завтрак											
11/2004	Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	5,85	10,28	13,5	182	147	17	135	0,98	0,1	0,11	0,04
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	6,5	8,4	28	215	159	39	269	0,82	0,14	1,61	0,04
	Йогурт	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:	19,75	23,28	92,3	670	320	73	448	3,45	0,31	1,82	0,08
	Обед											
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,4	0
ТТК 478	Тефтели мясные в соусе	15	10,5	11,6	220	19	29	88	1,14	0,15	1,96	0,03
309	Вермишель отварная	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
ТТК 206	Компот из ягод	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
338	Фрукты свежие	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
	Хлеб ржаной/батон	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:	34,35	20,9	132,8	896	130	133	330	9,6	0,52	57,3	0,05
	Полдник											
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с яблоками	3,6	4	26,8	190	25	9	37	0,99	0,05	0,33	0,01
	Всего:	9,2	9	48,8	346	267	39	225	1,19	0,11	2,13	0,05
	Итого:	63,3	53,18	273,9	1912	717	245	1003	14,2	0,94	61,3	0,18
	Среда											
	Завтрак											
ТТК 473	Беф-строганов из куриного филе	15,76	9,8	2,8	217	24	57	126	1,16	0,05	5	0,07
304	Рис отварной	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
338	Фрукты свежие	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:	26,96	20,2	100,5	783	129	124	304	6,51	0,48	38,2	0,11

112	Обед	Суп с вермишелью и картофелем, куриным филе, зеленью	10/250	5,6	4	15	139	17	31	76	1,03	0,09	6,1	0,01
ТТК 426		Рыба запечённая	80	15,2	8,9	3,9	159	13	19	125	0,55	0,15	0,51	0,02
312		Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
ТТК 275/1		Капуста соленая с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	70	1,1	3,6	8	63	30	10	19	0,38	0,01	18,6	0
348		Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
		Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
		Всего:		33,6	24,4	114,8	859	155	147	446	6,44	0,56	31,3	0,06
		Полдник												
		Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
430		Булочка Российская	50	3,5	3,7	23,5	161	11	5	30	0,4	0,04	0,01	0,03
		Всего:		9,1	10,1	32,9	279	251	33	210	0,6	0,34	17	0,21
		Итого:		69,66	54,7	248,2	1921	535	304	960	13,6	1,38	86,4	0,38
		Четверг												
		Завтрак												
14		Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
223		Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	25,4	19,6	33,8	365	288	42	364	1,01	0,09	0,49	0,07
376		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
		Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
		Всего:		29,5	28,6	70,8	609	304	59	411	2,68	0,16	0,59	0,11
		Обед												
82		Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10	0,01
259		Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,43	19,21	225	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0
71		Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
700/2004		Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
		Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
		Всего:		26,4	15,63	106,41	692	110	112	283	5,85	0,36	29,2	0,01
		Полдник												
401		Оладьи с соусом клубничным	100/40	7,8	7,9	49,5	302	93	25	116	1,36	0,13	27	0,02
389		Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
		Всего:		7,8	7,9	71,9	392	93	25	116	1,36	0,13	27	0,02
		Итого:		63,7	52,13	249,11	1693	507	196	810	9,89	0,65	56,8	0,14

96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, говядиной тушёной, сметаной, зеленью	270	4,3	5,9	17,3	139	22	26	75	0,98	0,1	7,55	0,02
243	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2	131	18	10	80	0,9	0,1	0	0
333/2004	Вермишель отварная с сыром	150	8,8	11,4	24,6	236	81	12	91	0,81	0,05	0,11	0,08
306	Горошек зелёный консервированный (доп. гарнир)	50	1,6	0,1	3,3	20	10	10	32	0,36	0	5	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		29,4	32,5	135,9	957	213	131	439	9,84	0,47	28,6	0,1
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
357/1	Маковый рулетик посыпной	50	4,3	5,4	21,3	169	19	6	19	0,34	0,04	0,04	0,01
	Всего:		9,9	10,4	43,3	325	261	36	207	0,54	0,1	1,84	0,05
	Итого:		57,4	68	276,6	1969	804	227	949	12	0,99	32,9	0,28
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
291	Плов из филе куриного	200	18,6	10,4	41,7	384	21	82	194	1,6	0,09	3,27	0,04
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		27,8	23,8	110,1	818	192	154	384	7,38	0,3	37,1	0,1
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,4	0
ТТК 426	Рыба запечённая	80	15,2	8,9	3,9	159	13	19	125	0,55	0,15	0,51	0,02
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
ТТК 206	Компот из вишни	200	0,2	0,1	18,2	76	20	10	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		31,35	19,9	94,3	718	145	127	407	5,72	0,53	35,6	0,05
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18

82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10	0,01
284	Запеканка картофельная с мясом с маслом	200/5	17,9	18,34	21,55	356	22	40	106	1,57	0,18	4,57	0,02
ТТК 275/1	Капуста соленая с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	70	1,1	3,6	8	63	30	10	19	0,38	0,01	18,6	0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		31,6	28,14	108,95	852	122	117	297	6,8	0,4	37,3	0,03
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
422	Булочка ванильная	50	3,8	3,7	22,6	158	8	5	30	0,43	0,04	0	0,02
	Всего:		9,4	10,1	32	276	248	33	210	0,63	0,34	17	0,2
	Итого:		70,4	55,44	244,45	1836	489	229	761	14	1,31	88	0,3
	Пятница												
	Завтрак												
16	Ветчина порционно	25	4,13	2,58	1,05	45	2	4	39	0,21	0,15	0	0
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,8	30	212	154	30	149	0,4	0,06	1,61	0,04
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		17,73	16,38	96,65	608	315	92	357	5,74	0,38	17,9	0,06
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясными фрикадельками, зеленью	20/250	6,5	4,9	20,9	154	18	30	100	1,28	0,12	8,35	0
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,6	11,4	12,9	205	23	12	54	0,6	0,03	3,5	0,03
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
	Кондитерское изделие (вафли)	18	0,8	5	11,5	95	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		30,4	29,3	126,8	926	131	126	389	6,29	0,47	28,5	0,06
	Полдник												
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 376	Пирожок печёный с творогом	75	10,6	5,7	20,9	196	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
	Всего:		10,6	5,7	43,3	286	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02

Итого:	58,73	51,38	266,75	1820	514	232	842	12,5	0,9	46,5	0,14
Итого по меню:	1326	1163	5022,6	37048	11971	5188	18433	264	20,1	1153	5,69
среднее за день	66,3	58,1	251,1	1852,4	598,6	259,4	921,7	13,2	1,0	57,7	0,3

Примерное цикличное меню трехразового горячего питания учащихся средних и старших классов на сентябрь 2020 года

№ 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	B1	C	A
	Первая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
243	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2	131	18	10	80	0,9	0,1	0	0,37
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0	0,03
	Йогурт	110	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	Всего:		19,9	26	103	762	91	55	239	2,52	0,43	0,65	0,41
	Обед												
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	265	4,5	5,7	17,4	142	14	25	64	0,88	0,09	8,25	0
260	Гуляш из говядины	100	15,74	8,09	2,68	143	12	4	15	0,19	0,01	0,76	0,01
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	Всего:		37,7	23,0	155,7	996	123	122	315	9,6	0,4	24,9	0,0
	Итого:		57,6	49,0	258,7	1758	214	177	554	12,1	0,9	25,6	0,5
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
223	Запеканка из творога со стужённым молоком	200/30	33,5	25,5	45,9	499	380	53	475	1,34	0,12	0,63	0,09
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0

	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	Всего:		38,1	34,7	86,3	760	397	72	527	3,11	0,18	0,73	0,13
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10	0,01
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,43	19,21	225	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
	Хлеб ржаной/батон	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	Всего:		28,1	15,93	115,51	737	104	117	313	6,43	0,4	45,5	0,01
	Итого:		66,2	50,63	201,81	1497	501	189	840	9,54	0,58	46,2	0,14
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 473	Беф-строганов из куриного филе	100	18,99	12,38	3,61	266	31	68	152	1,41	0,06	6,37	0,09
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	Всего:		31,19	20,58	117,71	862	83,3	120	270	7,18	0,28	38,9	0,12
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,47	3,3	15,21	143	29	35	87	2,02	0,23	5,83	0,01
ТТК 426	Рыба запечённая	100	19,91	11,11	4,81	198	16	23	156	0,69	0,18	0,63	0,03
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	0,03
ТТК 275/1	Капуста соленая с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	70	1,1	3,6	8	63	30	10	19	0,38	0,01	18,6	0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Хлеб ржаной/батон	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	Всего:		42,88	27,51	123,62	961	160	154	513	8,8	0,8	35,3	0,07
	Итого:		74,07	48,09	241,33	1823	243	274	783	16	1,08	74,2	0,19
	Четверг												
	Завтрак												
11/2004	Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	55	5,85	10,28	13,45	182	147	17	135	0,98	0,1	0,11	0,04
183	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	9	9,4	35,1	262	176	99	244	2,8	0,21	1,82	0,05
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0

382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	Всего:		23,65	25,88	117,55	812	483	176	553	9,01	0,47	18,2	0,11
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	5,3	7	7,3	119	18	15	41	0,66	0,05	5,22	0,01
285	Макаронник с мясом с маслом	200/5	21,51	19,9	39,4	442	21	14	70	1,32	0,1	0,45	0,04
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,4	0,02	4,8	0
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	Всего:		37,81	32,2	138	1018	120	106	303	6,67	0,39	11,4	0,05
	Итого:		61,46	58,08	255,55	1830	603	282	856	15,7	0,86	29,6	0,16
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
260	Гуляш из говядины	100	15,74	8,09	2,68	143	12	4	15	0,19	0,01	0,76	0,01
304	Рис отварной	180	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,4	0,25	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	Всего:		31,34	26,19	89,88	723	57	198	327	7,99	0,36	18,4	0,08
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,4	0
ТТК 163	Филе куриное запечённое с ананасами	100	22,63	7,4	4,13	236	105	73	131	1,27	0,06	0,83	0,12
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Хлеб ржаной/батон	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	Всего:		41,18	19,9	115,23	908	246	193	457	7,45	0,52	36,1	0,15
	Итого:		72,52	46,09	205,11	1631	303	391	784	15,4	0,88	54,5	0,23
	Суббота												
	Завтрак												
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,43	19,21	225	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0
71	Огурцы свежие/солёные (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
421	Сдоба обыкновенная	75	5,8	3,64	34,14	222	11	87	44	0,63	0,07	0	0,02
ТТК 206	Компот из ягод (горячий напиток)	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	Всего:		24,2	15,07	102,35	681	67	153	206	3,44	0,29	19,9	0,02

112	Суп с вермишелью и картофелем с мясными фрикадельками, зеленью	20/250	5,2	4,5	15	142	17	25	89	1,13	0,1	6,12	0
289	Рагу из птицы	200	18,55	7,25	15,05	267	23	85	180	1,9	0,13	8,96	0,05
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
ТТК 206	Компот из вишни	200	0,2	0,1	18,2	76	20	10	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб ржаной/батон	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	Всего:		34,55	15,35	126,95	878	132	193	472	10,6	0,51	41,6	0,05
	Итого:		64,06	35,96	223,26	1607	183	274	763	13,6	0,83	63,5	0,11
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200/30	33,5	25,5	45,9	499	380	53	475	1,34	0,12	0,63	0,09
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	Всего:		38,1	34,7	86,3	760	397	72	527	3,11	0,18	0,73	0,13
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10	0,01
260	Гуляш из говядины	100	15,74	8,09	2,68	143	12	4	15	0,19	0,01	0,76	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,4	0,25	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Хлеб ржаной/батон	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	Всего:		41,14	23,59	140,48	953	117	257	480	11,9	0,56	32,4	0,05
	Итого:		79,24	58,29	226,78	1713	514	329	1007	15	0,74	33,1	0,18
	Четверг												
	Завтрак												
333/2004	Вермишель отварная с сыром	200	11,6	12,8	32,9	296	108	16	120	1,08	0,07	0,14	0,1
209	Яйцо варёное	1шт	6,4	5,8	0,4	79	28	6	96	1,25	0,04	0	0,13
	Йогурт	110	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	Всего:		29,6	27,1	101,5	767	272	68	373	4,26	0,22	1,44	0,25
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками	25/15/250	8,96	0,95	12,93	114	10	28	46	0,73	0,03	1,26	0,01
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,6	11,4	12,9	205	23	12	54	0,6	0,03	3,5	0,03
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	0,03

71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	Хлеб ржаной/батон	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	Всего:		35,16	22,35	152,93	1017	145	150	382	10,1	0,52	43,5	0,07
	Итого:		64,76	49,45	254,43	1784	417	218	755	14,3	0,74	44,9	0,32
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционнно	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
265	Плов из говядины	200	14,7	9,75	36,7	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
377	чай с сахаром лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	Всего:		22,5	22,05	80	626	130	72,5	217	3,37	0,15	21,7	0,07
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,4	0
ТТК 426	Рыба запечённая	100	19,91	11,11	4,81	198	16	23	156	0,69	0,18	0,63	0,03
310	Картофель отварной	180	3,5	5,8	18,5	175	18	35	96	1,39	0,18	25	0,03
ТТК 275/1	Капуста соленая с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	70	1,1	3,6	8	63	30	10	19	0,38	0,01	18,6	0
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	Всего:		39,56	26,41	126,41	935	163	160	495	7,51	0,65	63,5	0,06
	Итого:		62,06	48,46	206,41	1561	293	233	712	10,9	0,8	85,2	0,13
	Суббота												
	Завтрак												
ТТК 163	Филе куриное запечённое с ананасами	100	22,63	7,4	4,13	236	105	73	131	1,27	0,06	0,83	0,12
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	Всего:		34,43	15,2	89,43	708	140	115	236	4,64	0,24	22,4	0,15
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	25/250	8,2	7,2	32,7	266	131	43	158	1,82	0,16	9,3	0,03
284	Запеканка картофельная с мясом с маслом	200/5	17,9	18,34	21,55	356	22	40	106	1,57	0,18	4,57	0,02

71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Хлеб ржаной/батон	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	Всего:		36,2	28,54	143,15	1047	214	148	444	7,63	0,57	24,6	0,05
	Итого:		70,63	43,74	232,58	1755	354	263	680	12,3	0,81	47	0,2
	Третья неделя												
	Понеделник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционнo	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
210	Омлет натуральный	200	18,6	23,8	4,5	272	164	27	327	3,45	0,11	0,49	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	Всего:		29,8	40,3	73,6	742	414	90,5	554	8,8	0,27	16,9	0,09
	Обед												
101	Суп картофельный с пшеном, рыбными консервами, зеленью	280	7,3	8,8	17,1	181	15	27	67	0,96	0,11	8,25	0,01
260	Гуляш из говядины	100	15,74	8,09	2,68	143	12	4	15	0,19	0,01	0,76	0,01
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	Всего:		38,64	27,39	143,58	1016	104	138	350	6,69	0,41	27,4	0,05
	Итого:		68,44	67,69	217,18	1758	518	229	904	15,5	0,68	44,3	0,14
	Вторник												
	Завтрак												
11/2004	Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	55	5,85	10,28	13,45	182	147	17	135	0,98	0,1	0,11	0,04
182	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	200/5	6,5	8,4	28	215	159	39	269	0,82	0,14	1,61	0,04
	Йогурт	110	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	Всего:		20,25	23,48	95,65	687	321	75	453	3,55	0,3	1,82	0,08
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,4	0
ТТК 478	Тефтели мясные в соусе	100/50	18,7	11,7	13,7	259	21	36	108	1,41	0,19	2,22	0,03

309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
	Хлеб ржаной/батон	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	Всего:		40,85	24	151,5	1032	141	152	389	10,8	0,62	57,6	0,06
	Итого:		61,1	47,48	247,15	1719	462	227	842	14,4	0,92	59,4	0,14
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 473	Беф-строганов из куриного филе	100	18,99	12,38	3,61	266	31	68	152	1,41	0,06	6,37	0,09
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	Всего:		31,39	24,18	109,91	890	138	141	346	6,96	0,48	39,5	0,13
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем, куриным филе, зеленью	10/250	5,6	4	15	139	17	31	76	1,03	0,09	6,1	0,01
ТТК 426	Рыба запечённая	100	19,91	11,11	4,81	198	16	23	156	0,69	0,18	0,63	0,03
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	0,03
ТТК 275/1	Капуста соленая с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	70	1,1	3,6	8	63	30	10	19	0,38	0,01	18,6	0
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	Всего:		40,81	28,11	129,71	984	174	167	527	7,57	0,67	32,4	0,07
	Итого:		72,2	52,29	239,62	1874	312	308	873	14,5	1,15	71,9	0,2
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200/30	33,5	25,5	45,9	499	380	53	475	1,34	0,12	0,63	0,09
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	Всего:		38,1	34,7	86,3	760	397	72	527	3,11	0,18	0,73	0,13
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10	0,01
	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,43	19,21	225	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0

71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Хлеб ржаной/батон	70/50	9,4	2,8	62,2	312	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	Всего:		28,2	16,03	118,01	750	750	117	123	316	6,65	0,41	29,2	0,01
	Итого:		66,3	50,73	204,31	1510	1510	514	195	843	9,76	0,59	30	0,14
	Пятница													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
243	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2	131	131	18	10	80	0,9	0,1	0	0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	302	302	18	161	242	5,4	0,25	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	Всего:		25,4	34,4	116,1	884	884	208	245	517	12,2	0,55	33,8	0,09
	Обед													
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	5,3	7	7,3	119	119	18	15	41	0,66	0,05	5,22	0,01
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	23,8	10,3	10,7	302	302	14	83	106	1,98	0,1	0,83	0,07
541/2004	Рагу овощное	180	3,5	7,32	15,14	146	146	42	37	86	1,25	0,08	13,5	0,04
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	90	0	0	0	0	0	20	0
	Хлеб ржаной/батон	70/50	9,4	2,8	62,2	312	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	Всего:		42,6	27,52	119,54	979	979	122	194	410	7,91	0,45	46,5	0,12
	Итого:		68	61,92	235,64	1863	1863	330	439	927	20,1	1	80,3	0,21
	Суббота													
	Завтрак													
285	Макаронник с мясом с маслом	200/5	21,51	19,9	39,4	442	442	21	14	70	1,32	0,1	0,45	0,04
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	39	16	7	15	0,4	0,02	4,8	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
377	Чай с сахаром лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	Всего:		27,31	24,8	98,5	750	750	79	55	153	6,82	0,23	23,2	0,04
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,47	3,3	15,21	143	143	29	35	87	2,02	0,23	5,83	0,01
299	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	18,58	5,13	4,4	134	134	28	45	369	0,84	0,1	3,23	0,01
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	257	2	23	73	0,62	0,03	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0

348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	Всего:		42,65	18,93	143,41	969	134	187	724	8,4	0,62	27,5	0,05
	Итого:		69,96	43,73	241,91	1719	213	242	877	15,2	0,85	50,6	0,09
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционнo	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	169	0,63	0,11	1,76	0,05
	Йогурт	110	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	Всего:		18,6	25,3	100,8	704	331	61,5	308	1,75	0,41	2,48	0,13
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, говяжьей тушёной, сметаной, зеленью	270	4,3	5,9	17,3	139	22	26	75	0,98	0,1	7,55	0,02
243	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2	131	18	10	80	0,9	0,1	0	0
333/2004	Вермишель отварная с сыром	180	10,54	13,65	29,64	384	98	14	106	0,98	0,06	0,13	0,1
306	Горошек зелёный консервированный (доп. гарнир)	50	1,6	0,1	3,3	20	10	10	32	0,36	0	5	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	Всего:		32,94	35,15	152,54	1163	237	144	487	10,8	0,53	28,6	0,12
	Итого:		51,54	60,45	253,34	1867	568	206	795	12,6	0,94	31,1	0,25
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
291	Плов из филе куриного	200	18,6	10,4	41,7	384	21	82	194	1,6	0,09	3,27	0,04
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
693	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	Всего:		28,3	24	113,5	835	193	156	389	7,48	0,29	37,1	0,1
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,4	0

ТТК 426	Рыба запечённая	100	19,91	11,11	4,81	198	16	23	156	0,69	0,18	0,63	0,03
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
ТТК 206	Компот из вишни	200	0,2	0,1	18,2	76	20	10	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб ржаной/батон	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	Всего:		38,56	23,61	109,21	843	164	147	488	6,85	0,64	36,7	0,06
	Итого:		66,86	47,61	222,71	1678	357	303	877	14,3	0,93	73,8	0,16
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
223	Запеканка из творога со стужённым молоком	200/30	33,5	25,5	45,9	499	380	53	475	1,34	0,12	0,63	0,09
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	Всего:		38,1	34,7	86,3	760	397	72	527	3,11	0,18	0,73	0,13
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками	25/15/250	9,4	1,1	16,3	128	12,5	30	49	0,81	0,04	1,26	0,01
260	Гуляш из говядины	100	15,74	8,09	2,68	143	12	4	15	0,19	0,01	0,76	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,4	0,25	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	Всего:		46,54	20,99	153,18	1008	118	279	501	11,3	0,56	20,4	0,05
	Итого:		84,64	55,69	239,48	1768	515	351	1028	14,4	0,74	21,1	0,18
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционнно	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
ТТК 473	Беф-строганов из куриного филе	100	18,99	12,38	3,61	266	31	68	152	1,41	0,06	6,37	0,09
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	Всего:		35,29	32,08	95,11	886	210	117	351	4,07	0,47	24,6	0,2
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10	0,01
284	Запеканка картофельная с мясом с маслом	200/5	17,9	18,34	21,55	356	22	40	106	1,57	0,18	4,57	0,02

ТТК 275/1	Капуста соленая с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	70	1,1	3,6	8	63	30	10	19	0,38	0,01	18,6	0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Хлеб ржаной/батон	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	Всего:		33,4	28,54	120,55	910	129	128	330	7,6	0,45	37,3	0,03
	Итого:		68,69	60,62	215,66	1796	339	245	681	11,7	0,92	61,9	0,23
	Пятница												
	Завтрак												
16	Ветчина порционно	25	4,13	2,58	1,05	45	2	4	39	0,21	0,15	0	0
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,8	30	212	154	30	149	0,4	0,06	1,61	0,04
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	Всего:		18,23	16,58	100,05	625	316	94	362	5,84	0,37	17,9	0,06
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем, мясными фрикадельками зеленью	20/250	6,5	4,9	20,9	154	18	30	100	1,28	0,12	8,35	0
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,6	11,4	12,9	205	23	12	54	0,6	0,03	3,5	0,03
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
	Кондитерское изделие вафли	18	1,6	3	12,6	84	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб ржаной/батон	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	Всего:		33,7	28,8	141,9	1001	147	142	439	7,28	0,55	29,5	0,06
	Итого:		51,93	45,38	241,95	1626	463	236	801	13,1	0,92	47,5	0,12
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
259	Жаркое по-домашнему	200	13,4	11,2	19,7	242	27	50	198	2,4	0,19	8,6	0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
421	Сдоба обыкновенная	50	4	3,3	29,9	165	8	7	37	0,51	0,07	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	45	4,3	1,8	30,2	154	10	15	41	0,9	0,06	0	0
	Всего:		22,6	23,8	91,8	678	68	86	316	5,1	0,34	15,7	0,04
	Обед												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	10/250	4,7	5,4	9,3	111	22	21	51	0,77	0,07	12,8	0
ТТК 204	Рыба жареная по-солнечному	100	17,5	11,7	6,3	200	32	31	229	0,92	0,11	0,93	0,04

304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Хлеб ржаной/батон	70/50	9,4	2,8	62,2	312	32	49	148	3,6	0,2	0	0
	Всего:		37,5	28,6	143,7	1039	273	154	507	10	0,65	52,3	0,1
	Итого:		60,1	52,4	235,5	1717	341	240	823	15,1	0,99	68	0,14
	Итого по меню:		1582	1229	5570	41190	9212	6336	19439	329	20,5	1233	4,42
	среднее за день		65,9	51,2	232,1	1716,3	383,8	264,0	810,0	13,7	0,9	51,4	0,2