

| № рецептуры<br>по Сборнику<br>блюд 2015г. | Наименование блюд                                                    | Выход<br>порции (г) | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Микроэлементы (мг) |     |     |      | Витамины (мг)  |      |      |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------|------|----------|--------------------------------------|--------------------|-----|-----|------|----------------|------|------|
|                                           |                                                                      |                     | белки            | жиры | углеводы |                                      | Ca                 | Mg  | P   | Fe   | B <sub>1</sub> | C    | A    |
|                                           | <i>Первая неделя</i>                                                 |                     |                  |      |          |                                      |                    |     |     |      |                |      |      |
|                                           | <i>Понедельник</i>                                                   |                     |                  |      |          |                                      |                    |     |     |      |                |      |      |
|                                           | <b>Завтрак</b>                                                       |                     |                  |      |          |                                      |                    |     |     |      |                |      |      |
| 14                                        | Масло сливочное                                                      | 10                  | 0,1              | 7,3  | 0,1      | 66                                   | 2                  | 0   | 3   | 0,0  | 0,0            | 0,0  | 0,04 |
| ТТК 57                                    | Пудинг "Лакомка" с вареньем                                          | 150/30              | 14,1             | 12,6 | 56,4     | 379                                  | 12                 | 5   | 23  | 0,4  | 0,0            | 0,2  | 0,03 |
| 338                                       | Фрукты свежие                                                        | 110                 | 0,4              | 0,4  | 10,8     | 49                                   | 18                 | 10  | 12  | 2,4  | 0,0            | 11,0 | 0,00 |
| 376                                       | Чай с сахаром                                                        | 200                 | 0,2              | 0,1  | 10,1     | 41                                   | 5                  | 4   | 8   | 0,9  | 0,0            | 0,1  | 0,00 |
|                                           | Батон витаминный с микронутриентами                                  | 37                  | 3,0              | 0,7  | 21,2     | 104                                  | 14                 | 0   | 0   | 0,7  | 0,0            | 0,0  | 0,00 |
|                                           | <b>Всего:</b>                                                        |                     | 17,8             | 21,1 | 98,6     | 639                                  | 51                 | 19  | 46  | 4,4  | 0,1            | 11,3 | 0,1  |
|                                           | <b>Обед</b>                                                          |                     |                  |      |          |                                      |                    |     |     |      |                |      |      |
| ТТК 370                                   | Суп сырный с гренками, зеленью                                       | 250/15              | 6,1              | 6,3  | 22,8     | 173                                  | 120                | 16  | 91  | 1,0  | 0,2            | 10,1 | 0,02 |
| 265                                       | Плов из говядины                                                     | 200                 | 11,6             | 11,7 | 37,1     | 300                                  | 9                  | 41  | 176 | 1,5  | 0,1            | 0,7  | 0,00 |
| 348                                       | Компот из кураги                                                     | 200                 | 1,0              | 0,0  | 13,2     | 86                                   | 33                 | 21  | 29  | 0,7  | 0,0            | 0,9  | 0,00 |
|                                           | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/48               | 5,3              | 1,2  | 36,1     | 177                                  | 36                 | 0   | 0   | 1,9  | 0,2            | 0,0  | 0,00 |
|                                           | <b>Всего:</b>                                                        |                     | 24,0             | 19,2 | 109,2    | 736                                  | 198                | 78  | 296 | 5,0  | 0,6            | 11,7 | 0,0  |
|                                           | <b>Полдник</b>                                                       |                     |                  |      |          |                                      |                    |     |     |      |                |      |      |
| ТТК 376                                   | Пирожок печёный сдобный с творогом                                   | 100                 | 12,0             | 9,3  | 27,9     | 243                                  | 91                 | 19  | 128 | 0,7  | 0,1            | 0,1  | 0,03 |
| 700                                       | Напиток клюквенный                                                   | 200                 | 0,1              | 0,1  | 15,9     | 65                                   | 4                  | 4   | 3   | 0,2  | 0,0            | 3,8  | 0,00 |
|                                           | <b>Всего:</b>                                                        |                     | 12,1             | 9,4  | 43,8     | 308                                  | 95                 | 23  | 131 | 0,9  | 0,1            | 3,8  | 0,0  |
|                                           | <b>Итого:</b>                                                        |                     | 53,9             | 49,7 | 251,5    | 1682                                 | 344                | 120 | 473 | 10,4 | 0,7            | 26,9 | 0,1  |
|                                           | <i>Вторник</i>                                                       |                     |                  |      |          |                                      |                    |     |     |      |                |      |      |
|                                           | <b>Завтрак</b>                                                       |                     |                  |      |          |                                      |                    |     |     |      |                |      |      |
| 14                                        | Масло сливочное                                                      | 15                  | 0,1              | 10,9 | 0,2      | 99                                   | 4                  | 0   | 5   | 0,0  | 0,0            | 0,0  | 0,06 |
| 182                                       | Каша молочная рисовая жидкая с маслом                                | 200/5               | 5,3              | 7,0  | 30,0     | 205                                  | 151                | 30  | 149 | 0,4  | 0,0            | 1,6  | 0,20 |
|                                           | Кисломолочный продукт "Биолакт"                                      | 100                 | 2,8              | 3,2  | 8,0      | 75                                   | 0                  | 0   | 0   | 0,0  | 0,0            | 0,0  | 0,00 |
| 382                                       | Какао с молоком                                                      | 200                 | 3,6              | 3,0  | 20,8     | 124                                  | 124                | 27  | 109 | 0,8  | 0,0            | 1,3  | 0,02 |
|                                           | Батон витаминный с микронутриентами                                  | 42                  | 3,4              | 0,8  | 24,1     | 118                                  | 17                 | 0   | 0   | 0,8  | 0,1            | 0,0  | 0,00 |
|                                           | <b>Всего:</b>                                                        |                     | 15,2             | 24,9 | 83,1     | 621                                  | 296                | 57  | 263 | 2,1  | 0,2            | 2,9  | 0,3  |
|                                           | <b>Обед</b>                                                          |                     |                  |      |          |                                      |                    |     |     |      |                |      |      |
| 102                                       | Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью                           | 260                 | 8,8              | 4,1  | 14,5     | 127                                  | 24                 | 33  | 107 | 2,1  | 0,2            | 5,0  | 0,00 |
| 295                                       | Котлета куриная                                                      | 100                 | 20,2             | 9,0  | 16,8     | 229                                  | 42                 | 72  | 151 | 1,80 | 0,20           | 1,30 | 0,06 |
| 309                                       | Рожки отварные                                                       | 150                 | 5,4              | 4,9  | 27,9     | 178                                  | 6                  | 8   | 35  | 0,8  | 0,1            | 0,0  | 0,02 |
| 342                                       | Компот из груши                                                      | 200                 | 0,2              | 0,1  | 14,0     | 58                                   | 8                  | 5   | 6   | 1,0  | 0,0            | 2,1  | 0,00 |
|                                           | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/37               | 4,8              | 1,0  | 32,0     | 157                                  | 33                 | 0   | 0   | 1,6  | 0,2            | 0,0  | 0,00 |
|                                           | <b>Всего:</b>                                                        |                     | 39,4             | 19,1 | 105,2    | 749                                  | 113                | 118 | 299 | 7,3  | 0,7            | 8,4  | 0,08 |
|                                           | <b>Полдник</b>                                                       |                     |                  |      |          |                                      |                    |     |     |      |                |      |      |
|                                           | Сочник с фруктовой начинкой                                          | 70                  | 3,5              | 10,9 | 43,3     | 289                                  | 0                  | 0   | 0   | 0,0  | 0,0            | 0,0  | 0,00 |

|          |                                                                            |           |      |      |       |      |     |     |      |      |     |      |      |
|----------|----------------------------------------------------------------------------|-----------|------|------|-------|------|-----|-----|------|------|-----|------|------|
| ТТК 472  | Напиток из облепихи                                                        | 200       | 0,0  | 0,0  | 15,0  | 60   | 1   | 0   | 0    | 0,5  | 0,0 | 0,0  | 0,00 |
|          | Всего:                                                                     |           | 3,5  | 10,9 | 58,3  | 349  | 1   | 0   | 0    | 0,5  | 0,0 | 0,0  | 0,00 |
|          | Итого:                                                                     |           | 58,0 | 55,0 | 246,6 | 1718 | 410 | 175 | 562  | 9,9  | 0,9 | 11,3 | 0,36 |
|          | Среда                                                                      |           |      |      |       |      |     |     |      |      |     |      |      |
|          | Завтрак                                                                    |           |      |      |       |      |     |     |      |      |     |      |      |
| 14       | Масло шоколадное                                                           | 10        | 0,1  | 6,2  | 2,2   | 65   | 0   | 0   | 0    | 0,0  | 0,0 | 0,0  | 0,00 |
| 210      | Омлет натуральный                                                          | 150       | 13,9 | 14,7 | 3,4   | 202  | 124 | 20  | 245  | 2,6  | 0,1 | 0,7  | 0,11 |
| 338      | Фрукты свежие                                                              | 120       | 1,0  | 0,2  | 9,0   | 42   | 42  | 14  | 21   | 0,1  | 0,1 | 45,6 | 0,00 |
| ТТК 245  | Кофейный напиток витаминизированный                                        | 200       | 2,7  | 1,9  | 22,5  | 118  | 85  | 10  | 63   | 0,1  | 0,3 | 0,9  | 0,14 |
|          | Батон витаминный с микронутриентами                                        | 41        | 3,3  | 0,8  | 23,5  | 115  | 16  | 0   | 0    | 0,8  | 0,1 | 0,0  | 0,00 |
|          | Всего:                                                                     |           | 21,0 | 23,8 | 60,6  | 542  | 267 | 44  | 329  | 3,6  | 0,5 | 47,2 | 0,3  |
|          | Обед                                                                       |           |      |      |       |      |     |     |      |      |     |      |      |
| 177/2004 | Бульон с куриным филе, гренками, зелению                                   | 30/15/250 | 12,7 | 1,0  | 15,9  | 124  | 13  | 28  | 44   | 0,9  | 0,1 | 0,8  | 0,02 |
| 260      | Гуляш из говядины                                                          | 100       | 8,2  | 8,6  | 2,8   | 121  | 16  | 15  | 23   | 1,0  | 0,0 | 0,6  | 0,01 |
| 302      | Каша гречневая рассыпчатая                                                 | 150       | 8,5  | 7,3  | 36,6  | 246  | 15  | 133 | 201  | 4,5  | 0,2 | 0,0  | 0,00 |
| 376      | Чай с сахаром                                                              | 200       | 0,2  | 0,1  | 10,1  | 41   | 5   | 4   | 8    | 0,9  | 0,0 | 0,1  | 0,00 |
|          | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами       | 25/43     | 5,2  | 1,2  | 35,4  | 173  | 35  | 0   | 0    | 1,9  | 0,2 | 0,0  | 0,00 |
|          | Всего:                                                                     |           | 34,8 | 18,2 | 100,8 | 705  | 84  | 180 | 276  | 9,1  | 0,5 | 1,5  | 0,0  |
|          | Полдник                                                                    |           |      |      |       |      |     |     |      |      |     |      |      |
| 386      | Кисломолочный напиток "Снежок"                                             | 200       | 5,6  | 5,0  | 22,0  | 156  | 242 | 30  | 188  | 0,2  | 0,1 | 1,8  | 0,04 |
| ТТК 376  | Пирожок печёный сдобный с рисом яйцом                                      | 100       | 18,1 | 19,3 | 32,9  | 379  | 76  | 26  | 220  | 2,8  | 0,1 | 0,1  | 0,03 |
|          | Всего:                                                                     |           | 23,7 | 24,3 | 54,9  | 535  | 318 | 56  | 408  | 3,0  | 0,2 | 1,9  | 0,07 |
|          | Итого:                                                                     |           | 79,5 | 66,3 | 216,3 | 1782 | 670 | 280 | 1013 | 15,7 | 1,3 | 50,6 | 0,35 |
|          | Четверг                                                                    |           |      |      |       |      |     |     |      |      |     |      |      |
|          | Завтрак                                                                    |           |      |      |       |      |     |     |      |      |     |      |      |
| 14       | Масло сливочное                                                            | 10        | 0,1  | 7,3  | 0,1   | 66   | 2   | 0   | 3    | 0,0  | 0,0 | 0,0  | 0,04 |
| 15       | Сыр порционнно                                                             | 20        | 4,6  | 5,8  | 0,0   | 71   | 200 | 11  | 120  | 0,2  | 0,0 | 0,1  | 0,06 |
| ТТК 147  | Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом                                     | 200/5     | 6,2  | 8,5  | 31,6  | 228  | 170 | 36  | 170  | 0,6  | 0,1 | 1,8  | 0,10 |
|          | Кисломолочный продукт"Биолакт"                                             | 100       | 2,8  | 3,2  | 8,0   | 75   | 0   | 0   | 0    | 0,0  | 0,0 | 0,0  | 0,00 |
| 377      | Чай с лимоном                                                              | 200/7     | 0,3  | 0,1  | 10,3  | 43   | 8   | 5   | 10   | 0,9  | 0,0 | 2,9  | 0,00 |
|          | Батон витаминный с микронутриентами                                        | 22        | 1,8  | 0,4  | 12,6  | 62   | 8   | 0   | 0    | 0,4  | 0,1 | 0,0  | 0,00 |
|          | Всего:                                                                     |           | 15,8 | 25,3 | 62,6  | 545  | 388 | 52  | 303  | 2,1  | 0,2 | 4,8  | 0,20 |
|          | Обед                                                                       |           |      |      |       |      |     |     |      |      |     |      |      |
| 82       | Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушёной, сметаной, зелению | 270       | 5,5  | 7,9  | 13,9  | 149  | 41  | 26  | 84   | 1,6  | 0,2 | 10,4 | 0,05 |
| 234      | Котлета рыбная                                                             | 100       | 15,3 | 12,5 | 18,4  | 246  | 62  | 43  | 176  | 1,3  | 0,2 | 0,4  | 4,40 |
| 312      | Пюре картофельное                                                          | 150       | 3,1  | 5,2  | 12,1  | 108  | 38  | 28  | 82   | 1,0  | 0,1 | 5,1  | 0,10 |
| 342      | Компот из яблок                                                            | 200       | 0,2  | 0,2  | 13,9  | 58   | 7   | 4   | 4    | 0,9  | 0,0 | 4,1  | 0,00 |
|          | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами       | 25/36     | 4,6  | 1,1  | 31,4  | 153  | 32  | 0   | 0    | 1,7  | 0,2 | 0,0  | 0,00 |
|          | Всего:                                                                     |           | 28,7 | 26,9 | 89,7  | 714  | 180 | 101 | 346  | 6,5  | 0,7 | 20,0 | 4,55 |
|          | Полдник                                                                    |           |      |      |       |      |     |     |      |      |     |      |      |

|           |                                                                      |        |             |             |              |             |            |            |            |             |            |             |             |
|-----------|----------------------------------------------------------------------|--------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| ТТК 357/1 | Маковый рулетик посыпной                                             | 100    | 8,6         | 10,8        | 42,3         | 301         | 38         | 12         | 63         | 0,7         | 0,1        | 0,1         | 0,01        |
| 338       | Фрукты свежие                                                        | 110    | 0,4         | 0,4         | 10,8         | 49          | 18         | 10         | 12         | 2,4         | 0,0        | 11,0        | 0,00        |
| 388       | Напиток из шиповника                                                 | 200    | 0,7         | 0,3         | 24,6         | 104         | 10         | 3          | 3          | 0,7         | 0,0        | 20,0        | 0,00        |
|           | <b>Всего:</b>                                                        |        | <b>9,7</b>  | <b>11,5</b> | <b>77,7</b>  | <b>454</b>  | <b>66</b>  | <b>25</b>  | <b>78</b>  | <b>3,8</b>  | <b>0,1</b> | <b>31,1</b> | <b>0,01</b> |
|           | <b>Итого:</b>                                                        |        | <b>54,2</b> | <b>63,7</b> | <b>230,0</b> | <b>1713</b> | <b>635</b> | <b>178</b> | <b>727</b> | <b>12,4</b> | <b>1,0</b> | <b>55,9</b> | <b>4,8</b>  |
|           | <b>Пятница</b>                                                       |        |             |             |              |             |            |            |            |             |            |             |             |
|           | <b>Завтрак</b>                                                       |        |             |             |              |             |            |            |            |             |            |             |             |
| ТТК 477   | Бифштекс домашний                                                    | 90     | 8,1         | 13,4        | 15,9         | 217         | 7          | 10         | 35         | 0,9         | 0,1        | 1,2         | 0,00        |
| 309       | Вермишель отварная                                                   | 150    | 5,4         | 4,9         | 27,9         | 178         | 6          | 8          | 35         | 0,8         | 0,1        | 0,0         | 0,02        |
|           | Пюре яблочное                                                        | 125    | 0,0         | 0,0         | 13,8         | 55          | 0          | 0          | 0          | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 0,00        |
| 376       | Чай с сахаром                                                        | 200    | 0,2         | 0,1         | 10,1         | 41          | 5          | 4          | 8          | 0,9         | 0,0        | 0,1         | 0,00        |
|           | Батон витаминный с микронутриентами                                  | 29     | 2,3         | 0,6         | 16,6         | 81          | 11         | 0          | 0          | 0,6         | 0,1        | 0,0         | 0,00        |
|           | <b>Всего:</b>                                                        |        | <b>16,0</b> | <b>19,0</b> | <b>84,3</b>  | <b>572</b>  | <b>29</b>  | <b>22</b>  | <b>78</b>  | <b>3,2</b>  | <b>0,3</b> | <b>1,3</b>  | <b>0,0</b>  |
|           | <b>Обед</b>                                                          |        |             |             |              |             |            |            |            |             |            |             |             |
| 88        | Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной тушёной, зеленью       | 260    | 3,1         | 4,2         | 7,8          | 82          | 36         | 21         | 67         | 1,1         | 0,2        | 18,7        | 0,00        |
| ТТК 242   | Филе куриное панированное                                            | 100    | 24,0        | 16,7        | 12,4         | 296         | 17         | 89         | 173        | 2,1         | 0,1        | 1,7         | 0,08        |
| 304       | Рис отварной                                                         | 150    | 3,7         | 6,3         | 28,5         | 185         | 1          | 12         | 62         | 0,5         | 0,0        | 0,0         | 0,03        |
| 348       | Компот из кураги                                                     | 200    | 1,0         | 0,0         | 13,2         | 86          | 33         | 21         | 29         | 0,7         | 0,0        | 0,9         | 0,00        |
|           | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/41  | 5,0         | 1,1         | 34,3         | 167         | 35         | 0          | 0          | 1,9         | 0,2        | 0,0         | 0,00        |
|           | <b>Всего:</b>                                                        |        | <b>36,8</b> | <b>28,3</b> | <b>96,2</b>  | <b>816</b>  | <b>122</b> | <b>143</b> | <b>331</b> | <b>6,3</b>  | <b>0,6</b> | <b>21,3</b> | <b>0,1</b>  |
|           | <b>Полдник</b>                                                       |        |             |             |              |             |            |            |            |             |            |             |             |
| ТТК 246   | Плюшка с сахаром                                                     | 100    | 6,6         | 10,0        | 48,5         | 310         | 10         | 10         | 51         | 0,8         | 0,1        | 0,0         | 0,00        |
|           | Сок фруктовый                                                        | 200    | 0,0         | 0,0         | 23,0         | 92          | 14         | 8          | 14         | 2,8         | 0,2        | 4,0         | 0,00        |
|           | <b>Всего:</b>                                                        |        | <b>6,6</b>  | <b>10,0</b> | <b>71,5</b>  | <b>402</b>  | <b>24</b>  | <b>18</b>  | <b>65</b>  | <b>3,6</b>  | <b>0,3</b> | <b>4,0</b>  | <b>0,00</b> |
|           | <b>Итого:</b>                                                        |        | <b>59,4</b> | <b>57,3</b> | <b>252,0</b> | <b>1790</b> | <b>175</b> | <b>183</b> | <b>474</b> | <b>13,1</b> | <b>1,1</b> | <b>26,6</b> | <b>0,13</b> |
|           | <b>Вторая неделя</b>                                                 |        |             |             |              |             |            |            |            |             |            |             |             |
|           | <b>Понедельник</b>                                                   |        |             |             |              |             |            |            |            |             |            |             |             |
|           | <b>Завтрак</b>                                                       |        |             |             |              |             |            |            |            |             |            |             |             |
| 14        | Масло шоколадное                                                     | 10     | 0,1         | 6,2         | 2,2          | 65          | 0          | 0          | 0          | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 0,00        |
| ТТК 147   | Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом                               | 200/5  | 6,2         | 8,5         | 31,6         | 228         | 170        | 36         | 170        | 0,6         | 0,1        | 1,8         | 0,10        |
| 338       | Фрукты свежие                                                        | 195    | 0,8         | 0,6         | 20,1         | 90          | 89         | 23         | 31         | 4,5         | 0,0        | 9,8         | 0,00        |
| ТТК 245   | Кофейный напиток витаминизированный                                  | 200    | 2,7         | 1,9         | 22,5         | 118         | 85         | 10         | 63         | 0,1         | 0,3        | 0,9         | 0,14        |
|           | Батон, обогащенный йодоказеином                                      | 24     | 1,7         | 0,6         | 12,0         | 57          | 0          | 0          | 0          | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 0,00        |
|           | <b>Всего:</b>                                                        |        | <b>11,5</b> | <b>17,8</b> | <b>88,4</b>  | <b>558</b>  | <b>344</b> | <b>69</b>  | <b>264</b> | <b>5,2</b>  | <b>0,4</b> | <b>12,5</b> | <b>0,24</b> |
|           | <b>Обед</b>                                                          |        |             |             |              |             |            |            |            |             |            |             |             |
| ТТК 370   | Суп сырный с гречками, зеленью                                       | 250/15 | 6,1         | 6,3         | 22,8         | 173         | 120        | 16         | 91         | 1,0         | 0,2        | 10,1        | 0,02        |
| 260       | Гуляш из говядины                                                    | 100    | 8,2         | 8,6         | 2,8          | 121         | 16         | 15         | 23         | 1,0         | 0,0        | 0,6         | 0,01        |
| 309       | Рожки отварные                                                       | 150    | 5,4         | 4,9         | 27,9         | 178         | 6          | 8          | 35         | 0,8         | 0,1        | 0,0         | 0,02        |
| ТТК 243   | Кисель плодово-ягодный витаминизированный                            | 200    | 0,0         | 0,0         | 28,0         | 112         | 3          | 0          | 6          | 0,0         | 0,0        | 7,6         | 0,00        |
|           | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином     | 25/31  | 4,0         | 1,1         | 26,6         | 127         | 18         | 0          | 0          | 1,0         | 0,1        | 0,0         | 0,00        |

|          |                                                                  |               |             |             |              |             |            |            |            |             |            |             |             |
|----------|------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|
|          | <b>Всего:</b>                                                    |               | <b>23,7</b> | <b>20,9</b> | <b>108,1</b> | <b>711</b>  | <b>163</b> | <b>39</b>  | <b>155</b> | <b>3,7</b>  | <b>0,4</b> | <b>18,3</b> | <b>0,05</b> |
|          | <b>Полдник</b>                                                   |               |             |             |              |             |            |            |            |             |            |             |             |
| ТТК 376  | Пирожок печёный сдобный с творогом                               | <b>100</b>    | 12,0        | 9,3         | 27,9         | 243         | 91         | 19         | 128        | 0,7         | 0,1        | 0,1         | 0,03        |
| 700      | Напиток клюквенный                                               | <b>200</b>    | 0,1         | 0,1         | 15,9         | 65          | 4          | 4          | 3          | 0,2         | 0,0        | 3,8         | 0,00        |
|          | <b>Всего:</b>                                                    |               | <b>12,1</b> | <b>9,4</b>  | <b>43,8</b>  | <b>308</b>  | <b>95</b>  | <b>23</b>  | <b>131</b> | <b>0,9</b>  | <b>0,1</b> | <b>3,8</b>  | <b>0,03</b> |
|          | <b>Итого:</b>                                                    |               | <b>47,2</b> | <b>48,2</b> | <b>240,3</b> | <b>1578</b> | <b>602</b> | <b>131</b> | <b>550</b> | <b>9,8</b>  | <b>0,9</b> | <b>34,7</b> | <b>0,32</b> |
|          | <b>Вторник</b>                                                   |               |             |             |              |             |            |            |            |             |            |             |             |
|          | <b>Завтрак</b>                                                   |               |             |             |              |             |            |            |            |             |            |             |             |
| 223      | Запеканка из творога со сгущённым молоком                        | <b>150/30</b> | 25,7        | 20,1        | 38,2         | 437         | 306        | 41         | 373        | 1,0         | 0,1        | 0,5         | 0,08        |
| 338      | Фрукты свежие                                                    | <b>110</b>    | 0,4         | 0,4         | 10,8         | 49          | 18         | 10         | 12         | 2,4         | 0,0        | 11,0        | 0,00        |
| 377      | Чай с лимоном                                                    | <b>200/7</b>  | 0,3         | 0,1         | 10,3         | 43          | 8          | 5          | 10         | 0,9         | 0,0        | 2,9         | 0,00        |
|          | Батон, обогащенный йодоказеином                                  | <b>38</b>     | 2,7         | 1,0         | 19,0         | 91          | 0          | 0          | 0          | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 0,00        |
|          | <b>Всего:</b>                                                    |               | <b>29,1</b> | <b>21,6</b> | <b>78,3</b>  | <b>620</b>  | <b>332</b> | <b>56</b>  | <b>395</b> | <b>4,3</b>  | <b>0,1</b> | <b>14,4</b> | <b>0,1</b>  |
|          | <b>Обед</b>                                                      |               |             |             |              |             |            |            |            |             |            |             |             |
| 278/2022 | Суп куриный с зеленью                                            | <b>250</b>    | 2,3         | 3,0         | 11,7         | 96          | 16         | 26         | 70         | 0,9         | 0,4        | 0,1         | 0,01        |
| 234      | Котлета рыбная                                                   | <b>100</b>    | 15,3        | 12,5        | 18,4         | 246         | 62         | 43         | 176        | 1,3         | 0,2        | 0,4         | 4,40        |
| 304      | Рис отварной                                                     | <b>180</b>    | 4,4         | 7,5         | 33,7         | 220         | 2          | 23         | 73         | 0,6         | 0,0        | 0,0         | 0,04        |
| ТТК 206  | Компот из ягод                                                   | <b>200</b>    | 0,2         | 0,1         | 12,0         | 49          | 11         | 8          | 9          | 0,2         | 0,0        | 4,5         | 0,00        |
|          | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином | <b>25/36</b>  | 4,3         | 1,3         | 28,8         | 139         | 18         | 0          | 0          | 1,0         | 0,1        | 0,0         | 0,00        |
|          | <b>Всего:</b>                                                    |               | <b>26,5</b> | <b>24,4</b> | <b>104,6</b> | <b>750</b>  | <b>109</b> | <b>100</b> | <b>328</b> | <b>4,0</b>  | <b>0,7</b> | <b>5,0</b>  | <b>4,45</b> |
|          | <b>Полдник</b>                                                   |               |             |             |              |             |            |            |            |             |            |             |             |
| ТТК 376  | Пирожок печёный сдобный с курагой                                | <b>100</b>    | 6,1         | 5,2         | 40,2         | 232         | 67         | 36         | 79         | 1,3         | 0,1        | 0,3         | 0,01        |
| 338      | Фрукты свежие                                                    | <b>110</b>    | 0,4         | 0,4         | 10,8         | 49          | 18         | 10         | 12         | 2,4         | 0,0        | 11,0        | 0,00        |
| ТТК 472  | Напиток из облепихи                                              | <b>200</b>    | 0,0         | 0,0         | 15,0         | 60          | 1          | 0          | 0          | 0,5         | 0,0        | 0,0         | 0,00        |
|          | <b>Всего:</b>                                                    |               | <b>6,5</b>  | <b>5,6</b>  | <b>66,0</b>  | <b>341</b>  | <b>86</b>  | <b>46</b>  | <b>91</b>  | <b>4,2</b>  | <b>0,1</b> | <b>11,3</b> | <b>0,0</b>  |
|          | <b>Итого:</b>                                                    |               | <b>62,1</b> | <b>51,6</b> | <b>248,9</b> | <b>1712</b> | <b>527</b> | <b>202</b> | <b>814</b> | <b>12,5</b> | <b>0,9</b> | <b>30,7</b> | <b>4,54</b> |
|          | <b>Среда</b>                                                     |               |             |             |              |             |            |            |            |             |            |             |             |
|          | <b>Завтрак</b>                                                   |               |             |             |              |             |            |            |            |             |            |             |             |
| 10/2004  | Бутерброд горячий с сыром                                        | <b>45</b>     | 7,2         | 11,0        | 11,5         | 173         | 249        | 13         | 145        | 0,4         | 0,2        | 0,0         | 0,00        |
| ТТК 536  | Вермишель молочная                                               | <b>200</b>    | 7,0         | 5,3         | 23,4         | 170         | 169        | 25         | 105        | 0,5         | 0,1        | 2,0         | 0,33        |
| 338      | Фрукты свежие                                                    | <b>110</b>    | 0,4         | 0,4         | 10,8         | 49          | 18         | 10         | 12         | 2,4         | 0,0        | 11,0        | 0,00        |
| 382      | Какао с молоком                                                  | <b>200</b>    | 3,6         | 3,0         | 20,8         | 124         | 124        | 27         | 109        | 0,8         | 0,0        | 1,3         | 0,02        |
|          | Батон, обогащенный йодоказеином                                  | <b>31</b>     | 2,2         | 0,7         | 15,5         | 74          | 0          | 0          | 0          | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 0,00        |
|          | <b>Всего:</b>                                                    |               | <b>20,4</b> | <b>20,4</b> | <b>82,0</b>  | <b>590</b>  | <b>560</b> | <b>75</b>  | <b>371</b> | <b>4,1</b>  | <b>0,3</b> | <b>14,3</b> | <b>0,35</b> |
|          | <b>Обед</b>                                                      |               |             |             |              |             |            |            |            |             |            |             |             |
| 111/2004 | Борщ "Сибирский" с говядиной тушёной, со сметаной, зеленью       | <b>270</b>    | 4,3         | 5,6         | 10,2         | 109         | 39         | 23         | 76         | 1,5         | 0,2        | 9,2         | 0,01        |
| 271      | Биточки домашние                                                 | <b>100</b>    | 13,8        | 11,3        | 10,1         | 198         | 10         | 10         | 53         | 1,0         | 0,3        | 0,0         | 0,00        |
| 302      | Каша гречневая рассыпчатая                                       | <b>150</b>    | 8,5         | 7,3         | 36,6         | 246         | 15         | 133        | 201        | 4,5         | 0,2        | 0,0         | 0,00        |
| 348      | Компот из кураги                                                 | <b>200</b>    | 1,0         | 0,0         | 13,2         | 86          | 33         | 21         | 29         | 0,7         | 0,0        | 0,9         | 0,00        |
|          | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином | <b>25/45</b>  | 5,0         | 1,4         | 33,3         | 161         | 18         | 0          | 0          | 1,0         | 0,1        | 0,0         | 0,00        |

|          |                                                                  |               |             |             |              |             |            |            |             |             |            |             |             |
|----------|------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|
|          | <b>Всего:</b>                                                    |               | <b>32,6</b> | <b>25,6</b> | <b>103,4</b> | <b>800</b>  | <b>115</b> | <b>187</b> | <b>359</b>  | <b>8,7</b>  | <b>0,8</b> | <b>10,1</b> | <b>0,01</b> |
|          | <b>Полдник</b>                                                   |               |             |             |              |             |            |            |             |             |            |             |             |
| 386      | Кисломолочный напиток "Снежок"                                   | <b>200</b>    | 5,6         | 5,0         | 22,0         | 156         | 242        | 30         | 188         | 0,2         | 0,1        | 1,8         | 0,04        |
| ТТК 376  | Пирожок печёный сдобный с рисом яйцом                            | <b>100</b>    | 18,1        | 19,3        | 32,9         | 379         | 76         | 26         | 220         | 2,8         | 0,1        | 0,1         | 0,03        |
|          | <b>Всего:</b>                                                    |               | <b>23,7</b> | <b>24,3</b> | <b>54,9</b>  | <b>535</b>  | <b>318</b> | <b>56</b>  | <b>408</b>  | <b>3,0</b>  | <b>0,2</b> | <b>1,9</b>  | <b>0,1</b>  |
|          | <b>Итого:</b>                                                    |               | <b>76,7</b> | <b>70,4</b> | <b>240,3</b> | <b>1926</b> | <b>993</b> | <b>318</b> | <b>1138</b> | <b>15,8</b> | <b>1,2</b> | <b>26,3</b> | <b>0,43</b> |
|          | <b>Четверг</b>                                                   |               |             |             |              |             |            |            |             |             |            |             |             |
|          | <b>Завтрак</b>                                                   |               |             |             |              |             |            |            |             |             |            |             |             |
| 14       | Масло сливочное                                                  | <b>10</b>     | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 66          | 2          | 0          | 3           | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 0,04        |
| 15       | Сыр порционнo                                                    | <b>20</b>     | 4,6         | 5,8         | 0,0          | 71          | 200        | 11         | 120         | 0,2         | 0,0        | 0,1         | 0,06        |
| 182      | Каша молочная пшеничная жидкая с маслом                          | <b>200/5</b>  | 6,4         | 7,6         | 28,3         | 207         | 155        | 38         | 170         | 0,8         | 0,1        | 1,6         | 0,02        |
|          | Кисломолочный продукт "Биолакт"                                  | <b>100</b>    | 2,8         | 3,2         | 8,0          | 75          | 0          | 0          | 0           | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 0,00        |
| 377      | Чай с лимоном                                                    | <b>200/7</b>  | 0,3         | 0,1         | 10,3         | 43          | 8          | 5          | 10          | 0,9         | 0,0        | 2,9         | 0,00        |
|          | Батон, обогащенный йодоказеином                                  | <b>30</b>     | 2,1         | 0,8         | 15,0         | 72          | 0          | 0          | 0           | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 0,00        |
|          | <b>Всего:</b>                                                    |               | <b>16,3</b> | <b>24,8</b> | <b>61,7</b>  | <b>534</b>  | <b>365</b> | <b>54</b>  | <b>303</b>  | <b>1,9</b>  | <b>0,1</b> | <b>4,6</b>  | <b>0,12</b> |
|          | <b>Обед</b>                                                      |               |             |             |              |             |            |            |             |             |            |             |             |
| 101      | Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью         | <b>265</b>    | 4,6         | 5,7         | 17,2         | 139         | 16         | 22         | 71          | 0,9         | 0,3        | 8,5         | 0,00        |
| 278      | Тефтели мясные в соусе томатном                                  | <b>100/50</b> | 13,8        | 16,6        | 15,0         | 264         | 31         | 13         | 72          | 0,1         | 0,2        | 0,3         | 0,04        |
| 309      | Рожки отварные                                                   | <b>150</b>    | 5,4         | 4,9         | 27,9         | 178         | 6          | 8          | 35          | 0,8         | 0,1        | 0,0         | 0,02        |
| 388      | Напиток из шиповника                                             | <b>200</b>    | 0,7         | 0,3         | 24,6         | 104         | 10         | 3          | 3           | 0,7         | 0,0        | 20,0        | 0,00        |
|          | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином | <b>30/39</b>  | 4,9         | 1,3         | 32,5         | 157         | 22         | 0          | 0           | 1,2         | 0,1        | 0,0         | 0,00        |
|          | <b>Всего:</b>                                                    |               | <b>29,4</b> | <b>28,8</b> | <b>117,2</b> | <b>842</b>  | <b>85</b>  | <b>46</b>  | <b>181</b>  | <b>3,6</b>  | <b>0,6</b> | <b>28,8</b> | <b>0,1</b>  |
|          | <b>Полдник</b>                                                   |               |             |             |              |             |            |            |             |             |            |             |             |
| ТТК 376  | Пирожок печёный сдобный с картофелем и луком                     | <b>100</b>    | 5,6         | 7,2         | 27,9         | 199         | 29         | 16         | 64          | 0,8         | 0,1        | 1,3         | 0,01        |
| 338      | Фрукты свежие                                                    | <b>110</b>    | 0,4         | 0,4         | 10,8         | 49          | 18         | 10         | 12          | 2,4         | 0,0        | 11,0        | 0,00        |
| 342      | Компот из груши                                                  | <b>200</b>    | 0,2         | 0,1         | 14,0         | 58          | 8          | 5          | 6           | 1,0         | 0,0        | 2,1         | 0,00        |
|          | <b>Всего:</b>                                                    |               | <b>6,2</b>  | <b>7,7</b>  | <b>52,7</b>  | <b>306</b>  | <b>55</b>  | <b>31</b>  | <b>82</b>   | <b>4,2</b>  | <b>0,1</b> | <b>14,4</b> | <b>0,0</b>  |
|          | <b>Итого:</b>                                                    |               | <b>51,9</b> | <b>61,3</b> | <b>231,6</b> | <b>1682</b> | <b>505</b> | <b>131</b> | <b>566</b>  | <b>9,7</b>  | <b>0,8</b> | <b>47,8</b> | <b>0,19</b> |
|          | <b>Пятница</b>                                                   |               |             |             |              |             |            |            |             |             |            |             |             |
|          | <b>Завтрак</b>                                                   |               |             |             |              |             |            |            |             |             |            |             |             |
| ТТК 499  | Котлета куриная                                                  | <b>90</b>     | 12,5        | 8,3         | 3,9          | 140         | 6          | 17         | 49          | 0,8         | 0,1        | 0,2         | 0,03        |
| 304      | Рис отварной                                                     | <b>150</b>    | 3,7         | 6,3         | 28,5         | 185         | 1          | 12         | 62          | 0,5         | 0,0        | 0,0         | 0,03        |
| 338      | Фрукты свежие                                                    | <b>110</b>    | 0,4         | 0,4         | 10,8         | 49          | 18         | 10         | 12          | 2,4         | 0,0        | 11,0        | 0,00        |
| ТТК 243  | Кисель плодово-ягодный витаминизированный                        | <b>200</b>    | 0,0         | 0,0         | 28,0         | 112         | 3          | 0          | 6           | 0,0         | 0,0        | 7,6         | 0,00        |
|          | Батон, обогащенный йодоказеином                                  | <b>37</b>     | 2,6         | 0,9         | 18,5         | 89          | 0          | 0          | 0           | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 0,00        |
|          | <b>Всего:</b>                                                    |               | <b>19,2</b> | <b>15,9</b> | <b>89,7</b>  | <b>575</b>  | <b>28</b>  | <b>39</b>  | <b>129</b>  | <b>3,7</b>  | <b>0,1</b> | <b>18,8</b> | <b>0,1</b>  |
|          | <b>Обед</b>                                                      |               |             |             |              |             |            |            |             |             |            |             |             |
| 112      | Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью                   | <b>260</b>    | 4,8         | 4,0         | 14,0         | 111         | 9          | 18         | 73          | 1,0         | 0,1        | 5,2         | 0,00        |
| 431/2004 | Печень по-строгановски                                           | <b>100</b>    | 13,7        | 10,5        | 7,5          | 179         | 18         | 16         | 233         | 4,9         | 0,2        | 8,2         | 0,02        |
| 302      | Каша гречневая рассыпчатая                                       | <b>150</b>    | 8,5         | 7,3         | 36,6         | 246         | 15         | 133        | 201         | 4,5         | 0,2        | 0,0         | 0,00        |
| 338      | Фрукты свежие                                                    | <b>120</b>    | 1,0         | 0,2         | 9,0          | 42          | 42         | 14         | 21          | 0,1         | 0,1        | 45,6        | 0,00        |

|     |                                                                             |       |             |             |              |             |            |            |            |             |            |             |             |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|-------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| 376 | Чай с сахаром                                                               | 200   | 0,2         | 0,1         | 10,1         | 41          | 5          | 4          | 8          | 0,9         | 0,0        | 0,1         | 0,00        |
|     | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином            | 20/19 | 2,8         | 0,7         | 18,1         | 87          | 14         | 0          | 0          | 0,8         | 0,1        | 0,0         | 0,00        |
|     | <b>Всего:</b>                                                               |       | <b>31,0</b> | <b>22,8</b> | <b>95,3</b>  | <b>706</b>  | <b>103</b> | <b>185</b> | <b>536</b> | <b>12,2</b> | <b>0,7</b> | <b>59,1</b> | <b>0,02</b> |
|     | <b>Полдник</b>                                                              |       |             |             |              |             |            |            |            |             |            |             |             |
| 421 | Сдоба обыкновенная                                                          | 100   | 8,1         | 5,2         | 59,9         | 318         | 17         | 13         | 75         | 1,0         | 0,1        | 0,0         | 0,01        |
|     | Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В <sub>2</sub> | 200   | 2,0         | 6,4         | 19,0         | 140         | 0          | 0          | 0          | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 0,00        |
|     | <b>Всего:</b>                                                               |       | <b>10,1</b> | <b>11,6</b> | <b>78,9</b>  | <b>458</b>  | <b>17</b>  | <b>13</b>  | <b>75</b>  | <b>1,0</b>  | <b>0,1</b> | <b>0,0</b>  | <b>0,0</b>  |
|     | <b>Итого:</b>                                                               |       | <b>60,3</b> | <b>50,4</b> | <b>263,9</b> | <b>1739</b> | <b>148</b> | <b>237</b> | <b>740</b> | <b>16,9</b> | <b>0,9</b> | <b>77,9</b> | <b>0,09</b> |
|     |                                                                             |       |             |             |              |             |            |            |            |             |            |             |             |
|     | Итого по меню:                                                              |       | 603,3       | 573,8       | 2421,3       | 17323       | 5008       | 1955       | 7057       | 126,1       | 9,8        | 388,6       | 11,3        |
|     | среднее за день                                                             |       | 60,3        | 57,4        | 242,1        | 1732        | 501        | 196        | 706        | 12,6        | 1,0        | 38,9        | 1,1         |

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