

Наименование блюда		Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Макроэлементы (мг)				Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
Первая неделя														
Понедельник														
Завтрак														
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	
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	0,1	
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0,0	9,8	0,0	
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1	
	Батон витаминный с микроэтриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0	
	Всего:		11,8	17,7	90,7	571	354	69	264	5,7	0,5	12,5	0,2	
Обед														
119	Суп с горохом, мясом, гречками, зеленью	260/15	11,5	4,7	32,3	217	49	38	97	3,4	0,6	1,3	0,0	
260	Туляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,0	
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0	
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	0,0	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	
	Хлеб полезный с микроэтриентами/Батон витаминный с микроэтриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0	
	Всего:		30,9	20,0	106,1	727	114	78	186	8,3	0,9	17,0	0,0	
	Итого:		42,7	37,7	196,8	1298	468	147	450	14,0	1,4	29,5	0,3	
Вторник														
Завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	
223	Запеканка из творога со стущённым молоком	200/20	32,8	24,8	40,7	517	351	50	492	1,3	0,1	1,2	0,1	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	
	Батон витаминный с микроэтриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0	
	Всего:		35,1	32,7	65,2	694	368	54	503	2,7	0,2	1,3	0,1	
Обед														
88	Ши из свежей капусты с картофелем с говядиной тушёной, зеленью	265	3,8	5,0	7,8	92	36	23	77	1,2	0,0	18,8	0,0	
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,4	
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1	
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0	
	Хлеб полезный с микроэтриентами/Батон витаминный с микроэтриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0	
	Всего:		27,7	24,6	79,0	677	205	120	381	5,9	0,4	20,5	4,5	
	Итого:		62,8	57,3	144,2	1371	573	174	884	8,6	0,6	21,8	4,6	
Среда														
Завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	
291	Плов из куриного филе	200	15,6	9,9	45,2	332	19	70	180	1,5	0,3	5,0	0,0	
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0	
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	1,3	0,0	
	Батон витаминный с микроэтриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0	
	Всего:		21,7	21,1	91,2	641	173	107	304	5,2	0,4	17,3	0,0	
Обед														
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	0,0	
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0	
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0	

376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1		
	Хлеб полезный с микроэutriентами/Батон витаминный с микроэutriентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0		
	Всего:		34,6	27,3	113,7	839	195	199	419	10,2	1,0	16,2		
	<i>Итого:</i>		56,3	48,4	204,9	1480	368	306	723	15,4	1,4	33,5		0,1
	Четверг													
14	Завтрак	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0		0,0
	Масло сливочное	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,6	0,1	1,8		0,1
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	100	11,2	25,2	46,0	82	0	0	0	0,0	0,0	0,0		0,0
	Йогурт	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1		0,0
376	Чай с сахаром	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0		0,0
	Батон витаминный с микроэutriентами		19,7	41,6	102,1	487	187	40	181	2,0	0,2	1,9		0,1
	Всего:													
	<i>Обед</i>	265	4,7	6,9	10,1	121	50	32	59	1,8	0,1	2,3		0,0
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, сметаной, зеленью	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	0,3		0,0
278	Тертели мясные в соусе томатном	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0		0,0
309	Рожки отварные	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1		0,0
342	Компот из яблок	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0		0,0
	Хлеб полезный с микроэutriентами/Батон витаминный с микроэutriентами		29,0	30,2	97,6	778	124	58	177	5,2	0,5	6,7		0,1
	Всего:		48,7	71,8	199,7	1265	311	98	358	7,2	0,7	8,6		0,2
	<i>Ничего:</i>													
	Пятница													
	Завтрак	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0		0,0
14	Масло шоколадное	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,9	0,1	0,5		0,0
ТТК 499	Котлета куриная	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0		0,0
304	Рис отварной	40	0,3	0,0	1,0	6	9	6	17	0,2	0,0	4,0		0,0
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9		0,0
377	Чай с лимоном	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0		0,0
	Батон витаминный с микроэutriентами		21,7	22,2	66,7	560	37	54	191	3,2	0,2	7,4		0,1
	Всего:													
	<i>Обед</i>	30/15/250	12,7	1,0	15,9	124	13	28	44	0,9	0,1	0,8		0,0
177/2004	Буллон с куриным филе, грибами, зеленью	100	13,7	10,5	7,5	179	18	16	233	4,9	0,2	8,2		0,0
431/2004	Печень по-строгановски	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0		0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0		0,0
338	Фрукты свежие	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5		0,0
ТТК 206	Компот из яблок	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0		0,0
	Хлеб полезный с микроэutriентами/Батон витаминный с микроэutriентами		41,0	21,6	115,4	820	106	223	540	15,3	0,8	24,5		0,1
	Всего:		62,7	43,8	182,1	1380	143	277	731	18,5	1,0	31,9		0,1
	<i>Итого:</i>													
	Вторник недели													
	Понедельник													
	Завтрак	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0		0,0
14	Масло сливочное	200/20	18,7	12,0	66,7	450	16	6	31	0,5	0,0	0,3		0,0
ТТК 57	Пудинг "Ягодка" с вареньем	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9		0,0
377	Чай с лимоном	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0		0,0
	Батон витаминный с микроэutriентами		21,1	19,9	91,4	629	36	11	44	1,9	0,2	3,2		0,1
	Всего:													
	<i>Обед</i>	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2		0,0
112	Суп вермишелевый с картофелем, мясом, зеленью	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7		0,0
265	Плов из говядины	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,3	0,0	7,5		0,0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)													

Литок из шиповника														
Хлеб полезный с микроутриентами/Батон витаминный с микроутриентами														
Всего:	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0		
Итого:	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0		
		21,2	16,9	101,9	644	60	68	260	5,0	0,4	33,4	0,0		
		42,3	36,8	193,3	1273	96	79	304	6,9	0,6	36,6	0,1		
Вторник														
Завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0		
15	Сыр порционный	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1		
210	Омлет натуральный	200	18,6	20,0	4,6	270	165	27	328	3,5	0,1	1,0		
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	1,0		
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9		
	Батон витаминный с микроутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0		
Всего:		27,3	34,5	52,3	626	430	55	496	6,6	0,5	13,0	0,2		
Обед														
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0		
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,1	39,6	397	19	21	122	1,8	0,2	0,0		
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9		
	Хлеб полезный с микроутриентами/Батон витаминный с микроутриентами	25/35	4,3	1,2	28,3	137	18	0	0	1,0	0,1	0,0		
Всего:		35,1	22,4	95,6	747	94	75	258	5,6	0,5	5,9	0,0		
Итого:		62,4	56,9	147,9	1373	524	130	754	12,2	1,1	18,9	0,2		
Среда														
Завтрак														
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3		
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0		
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	1,0		
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6		
	Батон витаминный с микроутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0		
Всего:		29,1	15,6	103,4	672	81	91	211	5,6	0,4	19,9	0,1		
Обед														
177/2004	Буллон с куринным филе, гречками, зеленью	30/15/250	12,7	1,0	15,9	124	13	28	44	0,9	0,1	0,8		
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6		
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0		
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1		
	Хлеб полезный с микроутриентами/Батон витаминный с микроутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0		
Всего:		35,1	19,3	101,9	722	83	209	315	9,8	0,6	3,5	0,1		
Итого:		64,2	34,9	205,3	1394	164	300	526	15,4	0,9	23,4	0,1		
Четверг														
Завтрак														
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0		
182	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,8	0,1	1,6		
	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0	0,0	0,0	0,0		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1		
	Батон витаминный с микроутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0		
Всего:		11,5	17,2	66,4	465	170	42	178	2,2	0,2	1,7	0,0		
Обед														
111/2004	Борщ "Сибирский" с говядиной тушёной, сметаной, зеленью	270	4,3	5,6	10,2	109	39	23	76	1,5	0,2	9,2		
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4		
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0		
71	Огуцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0		
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5		

	Хлеб полесный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/35	4,3	1,2	28,3	137	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		29,0	26,9	104,1	769	146	105	359	5,0	0,5	20,1	4,4
	Итого:		40,5	44,1	170,5	1234	316	147	537	7,2	0,7	21,8	4,5
	Питание												
	Завтрак												
ТТК 477	Бифидок домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	1,2	0,0
302	Каша гречневая рассычатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		20,9	23,2	95,2	673	58	185	297	10,1	0,5	12,3	0,0
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, зеленью	260	4,3	4,6	7,8	89	35	23	74	1,0	0,2	18,7	0,0
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,3	0,0	7,5	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полесный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		39,9	27,9	93,1	812	125	148	326	6,5	0,6	28,8	0,1
	Итого:		60,8	51,1	188,3	1485	183	333	623	16,6	1,1	41,1	0,1
	Итого по меню:		543,3	482,8	1833,0	13553	3146	1991	5890	121,9	9,5	266,9	10,3
	среднее за день		54,3	48,3	183,3	1355	315	199	589	12,2	0,9	26,7	1,0

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