



Примерное 20-ти дневное меню МБОУ ПГО "Печеркинская СОШ" на 2024-2025 г.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход и химический состав					Выход и химический состав				
		7 - 11	Энерг ценн ккал	Белки г.	Жиры г.	Углев. г.	11-17	Энерг ценн ккал	Белки г.	Жиры г.	Углев. г.
	Понедельник Завтрак. День 1										
ТТК 15	суп молочный с макаронными изделиями	250	141.2	7	7.9	24.7	250	141.2	7	7.9	24.7
ТТК 19	какао с молоком	200	107.2	4.6	4.4	12.5	200	107.2	4.6	4.4	12.5
ТТК 1	Сыр порционно	20	68.68	5.2	5.32	0	20	68.68	5.2	5.32	0
Пром	хлеб селянский с добавлением в	60	197.4	6.36	0.78	43.92	60	197.4	6.36	0.78	43.92
пром	яблоко	100	45.54	0.4	0.4	9.8	100	45.54	0.4	0.4	9.8
	Итого:	630	514.48	23.16	18.4	81.12	630	514.48	23.16	18.4	81.12
	Обед:										
ТТК 39	салат витаминный	60	52.9	0.9	2.7	26.3	100	88.3	1.5	4.5	27.8
ТТК 44	рассольник ленинградский с мясом и сметаной	200	167.5	8.4	5.72	16.3	250	209.38	11.05	7.15	20.37
ТТК 67	рыба тушенная в томатном соусе	100	146.2	14.35	5.03	6.02	100	146.2	14.35	5.03	6.02
ТТК 73	рис отварной с овощами	150	188.55	3.37	5.49	25.45	200	251.4	4.5	7.32	33.94
ТТК 22	напиток из шиповника	200	65.3	0.6	0.2	15.2	200	65.3	0.6	0.2	15.2
Пром	хлеб селянский с добавлением в	40	131.6	4.24	0.52	29.28	60	197.4	6.36	0.78	43.92
пром	Хлеб чудовской	40	90	3.2	0.04	17.6	40	90	3.2	0.04	17.6
	Итого:	790	842.05	35.06	19.7	136.15	950	1047.98	41.56	25.02	164.85
	Общая калорийность		1356.53	58.22	38.1	217.27		1562.46	64.72	43.42	245.97
	Вторник Завтрак. День 2										
ТТК 9	Каша пшеничная молочная	250	326.12	9.86	9.36	50.6	250	326.12	9.86	9.36	50.6
ТТК 25	Чай с лимоном и сахаром	200	27.9	0.3	0	6.7	200	27.9	0.3	0	6.7
ТТК 3	бутерброд с маслом	50	196	7.17	14	21.48	50	196	7.17	14	21.48

пром	булочка	90					90				
	Итого:	590	550.02	17.33	23.36	78.78	590	550.02	17.33	23.36	78.78
	Обед:										
ТТК 40	Салат из моркови с изюмом	60	57.6	1.74	0.06	10.8	100	96	2.9	0.1	18
ТТК 49	суп из рыбной консервы	200	185.74	6.75	9.22	12.73	250	210.75	8.34	11.34	16.42
ТТК 78	котлета куриная	100	299.8	19.8	21.59	6.59	100	299.8	19.8	21.59	6.59
ТТК 96	сложный гарнир	200	175.45	4.45	7.45	22.8	200	175.45	4.45	7.45	22.8
ТТК 33	Компот из кураги	200	67.1	1	0.1	15.7	200	67.1	1	0.1	15.7
Пром	хлеб селянский с добавлением в	40	131.6	4.24	0.52	29.28	60	197.4	6.36	0.78	43.92
пром	Хлеб чусовской	40	90	3.2	0.04	17.6	40	90	3.2	0.04	17.6
	Итого:	840	1007.29	41.18	38.98	115.5	950	1136.5	46.05	41.4	141.03
	Общая калорийность		1557.31	58.51	62.34	194.28		1686.52	63.38	64.76	219.81
	Среда										
	Завтрак.										
	День 3										
ТТК 8	каша пшеничная молочная	250	326.12	9.86	9.36	50.6	250	326.12	9.86	9.36	50.6
ТТК 30	кофейный напиток с молоком	200	91.2	3.8	3.5	11.2	200	91.2	3.8	3.5	11.2
Пром	хлеб селянский с добавлением в	60	197.4	6.36	0.78	43.92	60	197.4	6.36	0.78	43.92
	яблоко	100	45.54	0.4	0.4	9.8	100	45.54	0.4	0.4	9.8
	Итого:	610	614.72	20.02	13.64	105.72	610	614.72	20.02	13.64	105.72
	Обед:										
ТТК 35	салат из свеклы с черносливом	60	74.4	0.66	3.37	4.32	100	124	1.1	5.2	7.2
ТТК 50	суп картофельный с бобовыми (горох)	200	86.4	1.7	1.8	12	250	108	1.9	2.25	17
ТТК 74	макароны отварные	150	202	5.3	5.5	32.7	200	269.3	7.1	7.4	43.7
ТТК 59	суфле из отварной курицы	100	236.6	20.9	4.4	56.9	100	236.6	20.9	4.4	56.9
ТТК 28	компот из свежих плодов	200	110	0.2	0.2	22.3	200	110	0.2	0.2	22.3
Пром	хлеб селянский с добавлением в	40	131.6	4.24	0.52	29.28	60	197.4	6.36	0.78	43.92
пром	Хлеб чусовской	40	90	3.2	0.04	17.6	40	90	3.2	0.04	17.6
	Итого:	790	931	36.2	15.83	175.1	950	1135.3	40.76	20.27	208.62
	Общая калорийность		1545.72	56.22	29.47	280.82		1750.02	60.78	33.91	314.34
	Четверг										
	Завтрак.										
	День 4										
ТТК 11	каша молочная рисовая	250	193.7	5.2	6.5	28.4	250	193.7	5.2	6.5	28.4
ТТК 31	Кисель	200	49.6	0	0	15.3	200	49.6	0	0	15.3
Пром	хлеб селянский с добавлением в	60	197.4	6.36	0.78	43.92	60	197.4	6.36	0.78	43.92
	булочка	90					90				
	Итого:	600	440.7	11.56	7.28	87.62	600	440.7	11.56	7.28	87.62
	Обед:										
ТТК 38	салат из моркови с курагой	60	41.25	0.75	0.07	6.9	100	69	1.2	0.1	12

ТТК 43	салат из белокочанной капусты с яблоками	60	74.25	0.98	5.4	5.5	100	124	1.6	9	9.1
ТТК 46	суп из овощей со сметаной и мясом	200	131.2	7.2	66.6	10.2	250	164	9	8.25	12.75
ТТК 74	Макароны отварные	150	202	5.3	5.5	32.7	200	269.3	7.1	7.4	43.7
ТТК 88	рыба тушенная в сметанном соусе	100	127.18	21.24	4.24	0.86	100	127.18	21.24	4.24	0.86
ТТК 22	напиток из шиповника	200	65.3	0.6	0.2	15.2	200	65.3	0.6	0.2	15.2
Пром	хлеб селянский с добавлением в	40	131.6	4.24	0.52	29.28	60	197.4	6.36	0.78	43.92
Пром	Хлеб чусовской	40	90	3.2	0.04	17.6	40	90	3.2	0.04	17.6
	Итого:	790	821.53	42.76	82.5	111.34	950	1037.18	49.1	29.91	143.13
	Общая калорийность		1375.18	60.23	109.38	178.64		1590.83	66.57	56.79	210.43
	Вторник Завтрак. День 7										
ТТК 16	Каша "Дружба"	250	222.5	6.2	8.7	29.9	250	222.5	6.2	8.7	29.9
ТТК 19	Какао с молоком	200	107.2	4.6	4.4	12.5	200	107.2	4.6	4.4	12.5
Пром	хлеб селянский с добавлением в	60	197.4	6.36	0.78	43.92	60	197.4	6.36	0.78	43.92
пром	яблоко	100					100				
	Итого:	610	527.1	17.16	13.88	86.32	610	527.1	17.16	13.88	86.32
	Обед:										
ТТК 41	салат из моркови с яблоком	60	74.4	0.54	3.12	4.32	100	124	0.9	5.2	7.2
ТТК 50	суп картофельный с бобовыми (горох)	200	86.4	1.7	1.8	12	250	108	2.25	5.6	17
ТТК 55	жаркое по домашнему	250	271.6	26.6	8.8	21.9	300	271.6	26.2	8.8	21.9
ТТК 28	компот из свежих плодов	200	110	0.2	0.2	22.3	200	110	0.2	0.2	22.3
ТТК82	пирожок с курагой	75	321.86	6.17	11.02	58.22	75	321.86	6.17	11.02	58.22
Пром	хлеб селянский с добавлением в	40	131.6	4.24	0.52	29.28	60	197.4	6.36	0.78	43.92
Пром	Хлеб чусовской	40	90	3.2	0.04	17.6	40	90	3.2	0.04	17.6
	Итого:	865	1085.86	42.65	25.5	165.62	1025	1222.86	45.28	31.64	188.14
	Общая калорийность		1612.96	59.81	39.38	251.94		1749.96	62.44	45.52	274.46
	Среда Завтрак. День 8										
ТТК 11	Каша молочная рисовая	250	242.1	6.6	8.1	35.7	250	242.1	6.6	8.1	35.7
ТТК 312	кисель	200	49.6	0	0	15.3	200	49.6	0	0	15.3
ТТК 1	Сыр порционно	20	68.68	5.2	5.32	0	20	68.68	5.2	5.32	0
Пром	хлеб селянский с добавлением в	60	197.4	6.36	0.78	43.92	60	197.4	6.36	0.78	43.92
	булочка с сахаром	80					80				
	Итого:	610	557.78	18.16	14.2	94.92	610	557.78	18.16	14.2	94.92
	Обед:										
ТТК 42	салат из отварной свеклы	60	56.34	0.85	3.65	74.4	100	93.9	1.42	6.09	10.2

ТТК 48	борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	200	154.6	30	7.36	13.3	250	193.25	10.38	9.2	16.63
ТТК 78	котлета куриная	100	299.8	19.8	21.59	6.59	100	299.8	19.8	21.59	6.59
ТТК 68	каша гречневая рассыпчатая	150	238.9	8.2	6.9	35.9	200	318.5	11	9.3	47.9
ТТК 22	компот из кураги	200	67.1	1	0.1	15.7	200	67.1	1	0.1	15.7
Пром	хлеб селянский с добавлением в	40	131.6	4.24	0.52	29.28	60	197.4	6.36	0.78	43.92
Пром	Хлеб чусовской	40	90	3.2	0.04	17.6	40	90	3.2	0.04	17.6
	Итого:	790	1038.34	67.29	40.16	192.77	950	1259.95	53.16	47.1	158.54
	Общая калорийность		1596.12	85.45	54.36	287.69		1817.73	71.32	61.3	253.46
	Четверг										
	Завтрак.										
	День 9										
ТТК 8	каша пшеничная молочная	250	326.12	9.86	9.36	60.6	250	326.12	9.86	9.36	60.9
ТТК 23	Чай с молоком и сахаром	200	53.5	1.6	1.4	8.6	200	53.5	1.6	1.4	8.6
Пром	хлеб селянский с добавлением в	60	197.4	6.36	0.78	43.92	60	197.4	6.36	0.78	43.92
пром	яблоко	100					100				
	Итого:	610	577.02	17.82	11.54	113.12	610	577.02	17.82	11.54	113.42
	Обед:										
ТТК 37	салат из свежих огурцов	60	40.38	0.46	3.65	1.43	100	67.3	0.76	6.09	2.38
ТТК 49	суп из рыбной консервы	200	185.74	6.75	9.22	12.73	250	210.75	8.34	11.34	16.42
ТТК 71	картофельное пюре	150	145.8	3.1	6	19.7	200	196.2	4.1	8.1	26.4
ТТК 85	тефтели с рисом (кура)	100	175.39	8.59	5.9	17.77	100	175.39	8.59	5.9	17.77
ТТК 29	Напиток "Витошка"	200	35	0	0	8.5	200	35	0	0	8.5
Пром	хлеб селянский с добавлением в	40	131.6	4.24	0.52	29.28	60	197.4	6.36	0.798	43.92
Пром	Хлеб чусовской	40	90	3.2	0.04	17.6	40	90	3.2	0.04	17.6
	Итого:	790	803.91	26.34	25.33	107.01	950	972.04	31.35	32.268	132.99
	Общая калорийность		1380.93	44.16	36.87	220.13		1549.06	49.17	43.808	246.41
	Пятница										
	Завтрак.										
	День 10										
ТТК 14	Омлет с сыром	200	348.36	20.75	27.11	5.27	200	348.36	20.75	27.11	5.27
ТТК 30	Кофейный напиток с молоком	200	91.2	3.8	3.5	11.2	200	91.2	3.8	3.5	11.2
пром	булочка с курагой	80					80				
Пром	хлеб селянский с добавлением в	60	197.4	6.36	0.78	43.92	60	197.4	6.36	0.78	43.92
	Итого:	540	636.96	30.91	31.39	60.39	540	636.96	30.91	31.39	60.39
	Обед:										
ТТК 90	салат из свежих помидоров с луком	60	47.46	0.68	3.71	2.83	100	79.1	1.13	6.19	4.72
ТТК 53	рассольник с курой и сметаной	250	4.2	7.4	13.8	141.7	250	4.2	7.4	13.8	141.7

ТТК 59	суфле из отварной курицы	100	236.6	20.9	4.4	56.9	100	236.6	20.9	4.4	56.9
ТТК 69	горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8	200	19.3	1.8	45	273.1
ТТК 26	Сок овощной фруктовый ягодный	200	84.8	1	0	20.2	200	84.8	1	0	20.2
Пром	хлеб селянский с добавлением в	40	131.6	4.24	0.52	29.28	60	197.4	6.36	0.78	43.92
Пром	Хлеб чусовской	40	90	3.2	0.04	17.6	40	90	3.2	0.04	17.6
	Итого:	840	609.16	38.72	56.27	473.31	950	711.4	41.79	70.21	558.14
	Общая калорийность		1246.12	69.63	87.66	533.7		1348.36	72.7	101.6	618.53
	Понедельник Завтрак. День 11										
ТТК 10	каша манная	250	328.75	10	12.88	39.12	250	328.7	10	12.88	39.12
ТТК 31	кисель	200	107.2	4.6	4.4	12.5	200	107.2	4.6	4.4	12.5
ТТК 3	бутерброд с маслом	50	196	7.17	14	21.48	50	196	7.17	14	21.48
пром	яблоко	100					100				
	Итого:	600	631.95	21.77	31.28	73.1	600	631.9	21.77	31.28	73.1
	Обед:										
ТТК 39	Салат витаминный	60	52.9	0.9	2.7	26.3	100	88.3	1.5	4.5	27.8
ТТК 46	суп из овощей со сметаной с мясом	200	131.2	7.2	66.6	10.2	250	164	9	8.25	12.75
ТТК 67	рыба тушеная в томатном соусе	100	146.2	14.35	5.03	6.02	100	146.2	14.35	5.03	6.02
ТТК 73	рис отварной с овощами	200	251.4	4.5	7.32	33.94	200	251.4	4.5	7.32	33.94
ТТК 22	напиток из шиповника	200	74.4	0.66	3.37	4.32	200	124	1.1	5.2	7.2
пром	хлеб селянский с добавлением в	40	131.6	4.24	0.52	29.28	60	197.4	6.36	0.78	43.92
пром	Хлеб чусовской	40	90	3.2	0.04	17.6	40	90	3.2	0.04	17.6
	Итого:	840	877.7	35.05	85.58	127.66	950	1061.3	40.01	31.12	149.23
	Общая калорийность		1509.65	56.82	116.86	200.76		1693.2	61.78	62.4	222.33
	Вторник Завтрак. День 12										
ТТК 16	Каша "Дружба"	250	222.5	6.2	8.7	29.9	250	222.5	6.2	8.7	29.9
ТТК 30	Кофейный напиток с молоком	200	91.2	3.8	3.5	11.2	200	91.2	3.8	3.5	11.2
Пром	хлеб селянский с добавлением в	60	197.4	6.36	0.78	43.92	60	197.4	6.36	0.78	43.92
пром	яблоко	100					100				
	Итого:	610	511.1	16.36	12.98	85.02	610	511.1	16.36	12.98	85.02
	Обед:										
ТТК 92	салат из отварной свеклы и сыра	60	40.38	0.46	3.65	1.43	100	67.3	2.38	6.09	0.76
ТТК 47	суп с макаронными изделиями и картофелем	200	169.12	8.4	12.4	7.9	250	211.4	10.5	15.5	9.88

ТТК 63	бефстроганов из отварной говядины	100	210.2	14.9	15.6	2.3	100	210.2	14.9	15.6	2.3
ТТК 67	каша перловая рассыпчатая	150	198.9	4.4	5.9	30.5	200	257.2	5.9	7.9	40.6
ТТК 83	ватрушка со сметаной	75	305.3	6.02	13.92	46.32	75	305.3	6.02	13.92	46.32
ТТК 28	Компот из свежих плодов	200	110	0.2	0.2	22.3	200	110	0.2	0.2	22.3
Пром	хлеб селянский с добавлением в	40	131.6	4.24	0.52	29.28	60	197.4	6.36	0.78	43.92
Пром	Хлеб чусовской	40	90	3.2	0.04	17.6	40	90	3.2	0.04	17.6
	Итого:	865	1255.5	41.82	52.23	157.63	1025	1448.8	49.46	60.03	183.68
	Общая калорийность		1766.6	58.18	65.21	242.65		1959.9	65.82	73.01	268.7
	Среда Завтрак. День 13										
ТТК 15	суп молочный с макаронными изделиями	250	141.2	7	7.9	24.7	250	141.2	7	7.9	24.7
ТТК 19	какао с молоком	200	49.6	0	0	15.3	200	49.6	0	0	15.3
ТТК 1	сыр порционно	20	68.68	5.2	2.32	0	20	68.68	5.2	3.2	0
	булочка с сахаром	80					80				
пром	хлеб селянский с добавлением в	60	197.4	6.36	0.78	43.92	60	197.4	6.36	0.78	43.92
	Итого:	610	456.88	18.56	11	83.92	610	456.88	18.56	11.88	83.92
	Обед:										
ТТК 87	салат из белокачанной капусты с кукурузой	60	51	1.54	2.88	7.65	100	85	2.57	4.8	12.75
ТТК 49	суп из рыбной консервы	200	185.74	6.75	9.22	12.73	250	210.75	8.34	11.34	16.42
ТТК 93	овощное рагу	150	105.64	2.34	3.76	16.26	200	138.17	3.85	4.56	23.79
ТТК 78	котлета куриная	100	299.8	19.8	21.59	6.59	100	299.8	19.8	21.59	6.59
ТТК 33	компот из кураги	200	25.4	0	0	6.4	200	25.4	0	0	6.4
пром	хлеб селянский с добавлением в	40	131.6	4.24	0.52	29.28	60	197.4	6.36	0.78	43.92
пром	Хлеб чусовской	40	90	3.2	0.04	17.6	40	90	3.2	0.04	17.6
	Итого:	790	889.18	37.87	38.01	96.51	950	1046.52	44.12	43.11	127.47
	Общая калорийность		1346.06	56.43	49.01	180.43		1503.4	62.68	54.99	211.39
	Четверг Завтрак. День 14										
ТТК 9	каша пшеничная молочная	250	326.12	9.86	9.36	50.6	250	326.12	9.86	9.36	50.6
ТТК 27	Чай с молоком и сахаром	200	53.5	1.6	1.4	8.6	200	53.5	1.6	1.4	8.6
Пром	хлеб селянский с добавлением в	60	197.4	6.36	0.78	43.92	60	197.4	6.36	0.78	43.92
	яблоко	100					100				
	Итого:	610	577.02	17.82	11.54	103.12	610	577.02	17.82	11.54	103.12
	Обед:										
ТТК 38	салат из моркови с курагой	60	41.25	0.75	0.07	6.9	100	69	1.2	0.1	12
ТТК 48	борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	200	154.6	30	7.36	13.3	250	193.25	10.38	9.2	16.63

ТТК 86	запеканка из творога с джемом	250	372	33.73	6.2	45.4	280	417	37.1	7.5	49.4
ТТК 29	Напиток "Витошка"	200	35	0	0	8.5	200	35	0	0	8.5
Пром	хлеб селянский с добавлением в	40	131.6	4.24	0.52	29.28	60	197.4	6.36	0.78	43.92
Пром	Хлеб чусовской	40	90	3.2	0.04	17.6	40	90	3.2	0.04	17.6
	Итого:	790	824.45	71.92	14.19	120.98	930	1001.65	58.24	17.62	148.05
	Общая калорийность		1401.47	89.74	25.73	224.1		1578.67	76.06	29.16	251.17
	Пятница Завтрак. День 15										
ТТК 14	Омлет с сыром	200	348.36	20.75	27.11	5.27	200	348.36	20.75	27.75	5.27
ТТК 25	Чай сахаром	200	26.8	0.2	0	6.5	200	26.8	0.2	0	6.5
ПРОМ	булочка с курагой	80					80				
Пром	хлеб селянский с добавлением в	60	197.4	6.36	0.78	43.92	60	197.4	6.36	0.78	43.92
	Итого:	540	572.56	27.31	27.89	55.69	540	572.56	27.31	28.53	55.69
	Обед:										
ТТК 90	салат из свежих помидоров с луCRM	60	47.46	0.68	3.71	2.83	100	79.1	1.13	6.19	4.72
ТТК 50	суп картофельный с бобовыми (горох)	200	86.4	1.7	1.8	12	250	108	1.9	2.25	17
ТТК 71	картофельное пюре	150	145.8	3.1	6	19.7	200	196.2	4.1	8.1	26.4
ТТК 55	суфле из отварной курицы	100	236.6	20.9	4.4	56.9	100	236.6	20.9	4.4	56.9
ТТК 26	Сок овощной фруктовый ягодный	200	84.8	1	0	20.2	200	84.8	1	0	20.2
Пром	хлеб селянский с добавлением в	40	131.6	4.24	0.52	29.28	60	197.4	6.36	0.78	43.92
Пром	Хлеб чусовской	40	90	3.2	0.04	17.6	40	90	3.2	0.04	17.6
	Итого:	790	732.66	31.62	16.43	140.91	950	992.1	38.59	21.76	186.74
	Общая калорийность		1305.22	58.93	44.32	196.6		1564.66	65.9	50.29	242.43
	Понедельник Завтрак. День 16										
ТТК 9	Каша пшеничная молочная	250	326.12	9.86	9.36	50.6	250	326.12	9.86	9.36	50.6
ТТК 19	какао с молоком	200	107.2	4.6	4.4	12.5	200	107.2	4.6	4.4	12.5
ПРОМ	хлеб селянский с добавлением в	60	131.6	4.24	0.52	29.28	60	131.6	4.24	0.52	29.28
ТТК 1	сыр порционно	20	68.68	5.2	5.32	0	20	68.68	5.2	5.32	0
	яблоко	100					100				
	Итого:	630	433.32	14.46	13.76	63.1	630	433.32	14.46	13.76	63.1
	Обед:										
ТТК 39	Салат витаминный	60	52.9	0.9	2.7	26.3	100	88.3	1.5	4.5	27.8
ТТК 46	суп из овощей со сметаной с мясом	200	131.2	7.2	66.6	10.2	250	164	9	8.25	12.75
ТТК 88	рыба тушеная в сметанном соусе	100	127.18	21.42	4.24	0.86	100	127.18	21.42	4.24	0.86
ТТК 74	макароны отварные	150	202	5.3	5.5	32.7	200	269.3	7.1	7.4	43.7

ТТК 22	напиток из шиповника	200	65.3	0.6	0.2	15.2	200	65.3	0.6	0.2	15.2
Пром	хлеб селянский с добавлением в	40	131.6	4.24	0.52	29.28	60	197.4	6.36	0.78	43.92
пром	Хлеб чусовской	40	90	3.2	0.04	17.6	40	90	3.2	0.04	17.6
	Итого:	790	800.18	42.86	79.8	132.14	950	1001.48	49.18	25.41	161.83
	Общая калорийность		1233.5	57.32	93.56	195.24		1434.8	63.64	39.17	224.93
	Вторник Завтрак. День 17										
ТТК 11	Каша молочная рисовая	250	242.1	6.6	8.1	35.7	250	242.1	6.6	8.1	35.7
ТТК 25	чай с сахаром	200	26.8	0.2	0	6.5	200	26.8	0.2	0	6.5
ТТК 3	бутерброд с маслом	50	196	7.17	14	21.48	50	196	7.17	14	21.48
	булка с сахаром	90					90				
	Итого:	590	464.9	13.97	22.1	63.68	590	464.9	13.97	22.1	63.68
	Обед:										
ТТК 41	салат из моркови и яблок	60	74.4	0.54	3.12	4.32	100	124	0.9	5.2	7.2
ТТК 47	суп с макаронными изделиями и картофелем	200	169.12	8.4	12.4	7.9	250	211.4	10.5	15.5	9.88
ТТК 65	запеканка картофельная с говяди	200	416.4	23.5	24.1	26.4	250	520.3	29.4	30.1	33
ТТК 28	Компот из свежих плодов	200	110	0.2	0.2	22.3	200	110	0.2	0.2	22.3
Пром	хлеб селянский с добавлением в	40	131.6	4.24	0.52	29.28	60	197.4	6.36	0.78	43.92
пром	Хлеб чусовской	40	90	3.2	0.04	17.6	40	90	3.2	0.04	17.6
	Итого:	740	991.52	40.08	40.38	107.8	900	1253.1	50.56	51.82	133.9
	Общая калорийность		1456.42	54.05	62.48	171.48		1718	64.53	73.92	197.58
	Среда Завтрак. День 18										
ТТК 8	каша пшеничная молочная	250	326.12	9.86	9.36	50.6	250	326.12	9.86	9.36	50.6
ТТК 30	кофейный напиток с молоком	200	91.2	3.8	3.5	11.2	200	91.2	3.8	3.5	11.2
ТТК 1	сыр порционно	20	68.68	5.2	2.32	0	20	68.68	3.8	3.5	0
Пром	хлеб селянский с добавлением в	60	131.6	4.24	0.52	29.28	60	131.6	4.24	0.52	29.28
пром	яблоко	100					100				
	Итого:	630	617.6	23.1	15.7	91.08	630	617.6	21.7	16.88	91.08
	Обед:										
ТТК 35	салат из отварной свеклы с изюмом или черносливом	60	74.4	0.66	3.37	4.32	100	124	1.1	5.2	7.2
ТТК 48	борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	200	154.6	30	7.36	13.3	250	193.25	10.38	9.2	16.63
ТТК 78	котлета куриная	100	299.8	19.8	21.59	6.59	100	299.8	19.8	21.59	6.59
ТТК 74	горошница	150	204.8	14.5	1.3	33.8	200	273.1	19.3	1.8	45
ТТК 33	компот из кураги	200	67.1	1	0.1	15.7	200	67.1	1	0.1	15.7
Пром	хлеб селянский с добавлением в	40	131.6	4.24	0.52	29.28	60	197.4	6.36	0.78	43.92

пром	Хлеб чусовской	40	90	3.2	0.04	17.6	40	90	3.2	0.04	17.6
	Итого:	790	1022.3	73.4	34.28	120.59	950	1244.65	61.14	38.71	152.64
	Общая калорийность		1639.9	96.5	49.98	211.67		1862.25	82.84	55.59	243.72
	Четверг Завтрак. День 19										
ТТК 10	каша манная	250	328.75	10	12.88	39.12	250	328.75	10	12.88	39.12
ТТК 19	какао с молоком	200	107.2	4.6	4.4	12.5	200	107.2	4.6	4.4	12.5
Пром	хлеб селянский с добавлением в	60	197.4	6.36	0.78	43.92	60	197.4	6.36	0.78	43.92
пром	булочка с курагой	80					80				
	Итого:	590	633.35	20.96	18.06	95.54	590	633.35	20.96	18.06	95.54
	Обед:										
ТТК 37	салат из свежих огурцоа	60	40.38	0.46	3.65	1.43	100	67.3	0.76	6.09	2.38
ТТК 53	рассольник с курой и сметаной	250	141.7	4.2	7.4	13.8	250	141.7	4.2	7.4	13.8
ТТК 71	картофельное пюре	150	145.8	3.1	6	19.7	200	196.2	4.1	8.1	26.4
ТТК 85	тефтели с рисом (кура)	100	175.39	8.59	5.9	17.77	100	175.39	8.59	5.9	17.77
ТТК 29	Напиток "витошка"	200	35	0	0	8.5	200	35	0	0	8.5
Пром	хлеб селянский с добавлением в	40	131.6	4.24	0.52	29.28	60	197.4	6.36	0.78	43.92
Пром	Хлеб чусовской	40	90	3.2	0.04	17.6	40	90	3.2	0.04	17.6
	Итого:	840	759.87	23.79	23.51	108.08	950	902.99	27.21	28.31	130.37
	Общая калорийность		1393.22	44.75	41.57	203.62		1536.34	48.17	46.37	225.91
	Пятница Завтрак. День 20										
ТТК 14	омлет с сыром	200	348.36	20.75	27.11	5.27	200	348.36	20.75	27.11	5.27
ТТК 31	Кисель	200	49.6	0	0	15.3	200	49.6	0	0	15.3
Пром	хлеб селянский с добавлением в	60	197.4	6.36	0.78	43.92	60	197.4	6.36	0.78	43.92
пром	яблоко	100					100				
	Итого:	560	595.36	27.11	27.89	64.49	560	595.36	27.11	27.89	64.49
	Обед:										
ТТК 90	салат из свежих помидоров с луком	60	47.46	0.68	3.71	2.83	100	79.1	1.13	6.19	4.72
ТТК 49	суп из рыбной консервы	200	185.74	6.75	9.22	12.73	250	210.75	8.34	11.34	16.42
ТТК 77	гуляш	100	190.02	23.9	8.38	4.74	100	190.02	23.9	8.38	4.74
ТТК 68	каша гречневая рассыпчат	150	238.9	8.2	6.9	35.9	200	318.5	11	9.3	47.9
ТТК 81	пирожок с творогом	75	305.1	9.1	10.94	46.38	75	305.1	9.1	10.94	
ТТК 26	Сок овощной фруктовый ягодный	200	84.8	1	0	20.2	200	84.8	1	0	20.2
Пром	хлеб селянский с добавлением в	40	131.6	4.24	0.52	29.28	60	197.4	6.36	0.78	43.92
Пром	Хлеб чусовской с добавление валитек-8	40	90	3.2	0.04	17.6	40	90	3.2	0.04	17.6

	Итого:	865	1226.16	56.39	36	166.83	1025	1396.57	62.9	40.78	150.78
	Общая калорийность		1821.52	83.5	63.89	231.32		1991.93	90.01	68.67	215.27