



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.
	<b>Понедельник Завтрак. День 1</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>514.48</b>	<b>23.16</b>	<b>18.4</b>	<b>81.12</b>	<b>630</b>	<b>514.48</b>	<b>23.16</b>	<b>18.4</b>	<b>81.12</b>
	<b>Обед:</b>										
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 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	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 чусовской	40	90	3.2	0.04	17.6	40	90	3.2	0.04	17.6
	<b>Итого:</b>	790	842.05	35.06	19.7	136.15	950	1047.98	41.56	25.02	164.85
	<b>Общая калорийность</b>		<b>1356.53</b>	<b>58.22</b>	<b>38.1</b>	<b>217.27</b>		<b>1562.46</b>	<b>64.72</b>	<b>43.42</b>	<b>245.97</b>
	<b>Вторник Завтрак. День 2</b>										
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	<b>90</b>					<b>90</b>				
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>550.02</b>	<b>17.33</b>	<b>23.36</b>	<b>78.78</b>	<b>590</b>	<b>550.02</b>	<b>17.33</b>	<b>23.36</b>	<b>78.78</b>
	<b>Обед:</b>										
ТТК 40	Салат из моркови с изюмом	<b>60</b>	57.6	1.74	0.06	10.8	<b>100</b>	96	2.9	0.1	18
ТТК 49	суп из рыбной консервы	<b>200</b>	185.74	6.75	9.22	12.73	<b>250</b>	210.75	8.34	11.34	16.42
ТТК 78	котлета куриная	<b>100</b>	299.8	19.8	21.59	6.59	<b>100</b>	299.8	19.8	21.59	6.59
ТТК 96	сложный гарнир	<b>200</b>	175.45	4.45	7.45	22.8	<b>200</b>	175.45	4.45	7.45	22.8
ТТК 33	Компот из кураги	<b>200</b>	67.1	1	0.1	15.7	<b>200</b>	67.1	1	0.1	15.7
Пром	хлеб селянский с добавлением в	<b>40</b>	<b>131.6</b>	4.24	0.52	29.28	<b>60</b>	197.4	6.36	0.78	43.92
пром	Хлеб чусовской	<b>40</b>	90	3.2	0.04	17.6	<b>40</b>	90	3.2	0.04	17.6
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>1007.29</b>	<b>41.18</b>	<b>38.98</b>	<b>115.5</b>	<b>950</b>	<b>1136.5</b>	<b>46.05</b>	<b>41.4</b>	<b>141.03</b>
	<b>Общая калорийность</b>		<b>1557.31</b>	<b>58.51</b>	<b>62.34</b>	<b>194.28</b>		<b>1686.52</b>	<b>63.38</b>	<b>64.76</b>	<b>219.81</b>
	<b>Среда</b>										
	<b>Завтрак.</b>										
	<b>День 3</b>										
ТТК 8	каша пшеничная молочная	<b>250</b>	326.12	9.86	9.36	50.6	<b>250</b>	326.12	9.86	9.36	50.6
ТТК 30	кофейный напиток с молоком	<b>200</b>	91.2	3.8	3.5	11.2	<b>200</b>	91.2	3.8	3.5	11.2
Пром	хлеб селянский с добавлением в	<b>60</b>	197.4	6.36	0.78	43.92	<b>60</b>	197.4	6.36	0.78	43.92
	яблоко	<b>100</b>	45.54	0.4	0.4	9.8	<b>100</b>	45.54	0.4	0.4	9.8
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>614.72</b>	<b>20.02</b>	<b>13.64</b>	<b>105.72</b>	<b>610</b>	<b>614.72</b>	<b>20.02</b>	<b>13.64</b>	<b>105.72</b>
	<b>Обед:</b>										
ТТК 35	салат из свеклы с черносливом	<b>60</b>	74.4	0.66	3.37	4.32	<b>100</b>	124	1.1	5.2	7.2
ТТК 50	суп картофельный с бобовыми (горох)	<b>200</b>	86.4	1.7	1.8	12	<b>250</b>	108	1.9	2.25	17
ТТК 74	макароны отварные	<b>150</b>	202	5.3	5.5	32.7	<b>200</b>	269.3	7.1	7.4	43.7
ТТК 59	суфле из отварной курицы	<b>100</b>	236.6	20.9	4.4	56.9	<b>100</b>	236.6	20.9	4.4	56.9
ТТК 28	компот из свежих плодов	<b>200</b>	110	0.2	0.2	22.3	<b>200</b>	110	0.2	0.2	22.3
Пром	хлеб селянский с добавлением в	<b>40</b>	131.6	4.24	0.52	29.28	<b>60</b>	197.4	6.36	0.78	43.92
пром	Хлеб чусовской	<b>40</b>	90	3.2	0.04	17.6	<b>40</b>	90	3.2	0.04	17.6
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>931</b>	<b>36.2</b>	<b>15.83</b>	<b>175.1</b>	<b>950</b>	<b>1135.3</b>	<b>40.76</b>	<b>20.27</b>	<b>208.62</b>
	<b>Общая калорийность</b>		<b>1545.72</b>	<b>56.22</b>	<b>29.47</b>	<b>280.82</b>		<b>1750.02</b>	<b>60.78</b>	<b>33.91</b>	<b>314.34</b>
	<b>Четверг</b>										
	<b>Завтрак.</b>										
	<b>День 4</b>										
ТТК 11	каша молочная рисовая	<b>250</b>	193.7	5.2	6.5	28.4	<b>250</b>	193.7	5.2	6.5	28.4
ТТК 31	Кисель	<b>200</b>	49.6	0	0	15.3	<b>200</b>	49.6	0	0	15.3
Пром	хлеб селянский с добавлением в	<b>60</b>	197.4	6.36	0.78	43.92	<b>60</b>	197.4	6.36	0.78	43.92
	булочка	<b>90</b>					<b>90</b>				
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>440.7</b>	<b>11.56</b>	<b>7.28</b>	<b>87.62</b>	<b>600</b>	<b>440.7</b>	<b>11.56</b>	<b>7.28</b>	<b>87.62</b>
	<b>Обед:</b>										
ТТК 38	салат из моркови с курагой	<b>60</b>	41.25	0.75	0.07	6.9	<b>100</b>	69	1.2	0.1	12



ТТК 43	салат из белокочанной капусты с яблоками	<b>60</b>	74.25	0.98	5.4	5.5	<b>100</b>	124	1.6	9	9.1
ТТК 46	суп из овощей со сметаной и мясом	<b>200</b>	131.2	7.2	66.6	10.2	<b>250</b>	164	9	8.25	12.75
ТТК 74	Макароны отварные	<b>150</b>	202	5.3	5.5	32.7	<b>200</b>	269.3	7.1	7.4	43.7
ТТК 88	рыба тушенная в сметанном соусе	<b>100</b>	127.18	21.24	4.24	0.86	<b>100</b>	127.18	21.24	4.24	0.86
ТТК 22	напиток из шиповника	<b>200</b>	65.3	0.6	0.2	15.2	<b>200</b>	65.3	0.6	0.2	15.2
Пром	хлеб селянский с добавлением в	<b>40</b>	131.6	4.24	0.52	29.28	<b>60</b>	197.4	6.36	0.78	43.92
Пром	Хлеб чусовской	<b>40</b>	90	3.2	0.04	17.6	<b>40</b>	90	3.2	0.04	17.6
	<b>Итого:</b>	790	<b>821.53</b>	<b>42.76</b>	<b>82.5</b>	<b>111.34</b>	<b>950</b>	<b>1037.18</b>	<b>49.1</b>	<b>29.91</b>	<b>143.13</b>
	<b>Общая калорийность</b>		<b>1375.18</b>	<b>60.23</b>	<b>109.38</b>	<b>178.64</b>		<b>1590.83</b>	<b>66.57</b>	<b>56.79</b>	<b>210.43</b>
	<b>Вторник</b>										
	<b>Завтрак.</b>										
	<b>День 7</b>										
ТТК 16	Каша "Дружба"	<b>250</b>	222.5	6.2	8.7	29.9	<b>250</b>	222.5	6.2	8.7	29.9
ТТК 19	Какао с молоком	<b>200</b>	107.2	4.6	4.4	12.5	<b>200</b>	107.2	4.6	4.4	12.5
Пром	хлеб селянский с добавлением в	<b>60</b>	197.4	6.36	0.78	43.92	<b>60</b>	197.4	6.36	0.78	43.92
пром	яблоко	<b>100</b>					<b>100</b>				
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>527.1</b>	<b>17.16</b>	<b>13.88</b>	<b>86.32</b>	<b>610</b>	<b>527.1</b>	<b>17.16</b>	<b>13.88</b>	<b>86.32</b>
	<b>Обед:</b>										
ТТК 41	салат из моркови с яблоком	<b>60</b>	74.4	0.54	3.12	4.32	<b>100</b>	124	0.9	5.2	7.2
ТТК 50	суп картофельный с бобовыми (горох)	<b>200</b>	86.4	1.7	1.8	12	<b>250</b>	108	2.25	5.6	17
ТТК 55	жаркое по домашнему	<b>250</b>	271.6	26.6	8.8	21.9	<b>300</b>	271.6	26.2	8.8	21.9
ТТК 28	компот из свежих плодов	<b>200</b>	110	0.2	0.2	22.3	<b>200</b>	110	0.2	0.2	22.3
ТТК82	пирожок с курагой	<b>75</b>	321.86	6.17	11.02	58.22	<b>75</b>	321.86	6.17	11.02	58.22
Пром	хлеб селянский с добавлением в	<b>40</b>	131.6	4.24	0.52	29.28	<b>60</b>	197.4	6.36	0.78	43.92
Пром	Хлеб чусовской	<b>40</b>	90	3.2	0.04	17.6	<b>40</b>	90	3.2	0.04	17.6
	<b>Итого:</b>	865	<b>1085.86</b>	<b>42.65</b>	<b>25.5</b>	<b>165.62</b>	<b>1025</b>	<b>1222.86</b>	<b>45.28</b>	<b>31.64</b>	<b>188.14</b>
	<b>Общая калорийность</b>		<b>1612.96</b>	<b>59.81</b>	<b>39.38</b>	<b>251.94</b>		<b>1749.96</b>	<b>62.44</b>	<b>45.52</b>	<b>274.46</b>
	<b>Среда</b>										
	<b>Завтрак.</b>										
	<b>День 8</b>										
ТТК 11	Каша молочная рисовая	<b>250</b>	242.1	6.6	8.1	35.7	<b>250</b>	242.1	6.6	8.1	35.7
ТТК 312	кисель	<b>200</b>	49.6	0	0	15.3	<b>200</b>	49.6	0	0	15.3
ТТК 1	Сыр порционнo	<b>20</b>	68.68	5.2	5.32	0	<b>20</b>	68.68	5.2	5.32	0
Пром	хлеб селянский с добавлением в	<b>60</b>	197.4	6.36	0.78	43.92	<b>60</b>	197.4	6.36	0.78	43.92
	булочка с сахаром	<b>80</b>					<b>80</b>				
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>557.78</b>	<b>18.16</b>	<b>14.2</b>	<b>94.92</b>	<b>610</b>	<b>557.78</b>	<b>18.16</b>	<b>14.2</b>	<b>94.92</b>
	<b>Обед:</b>										
ТТК 42	салат из отварной свеклы	<b>60</b>	56.34	0.85	3.65	74.4	<b>100</b>	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
	<b>Итого:</b>	790	<b>1038.34</b>	<b>67.29</b>	<b>40.16</b>	<b>192.77</b>	<b>950</b>	<b>1259.95</b>	<b>53.16</b>	<b>47.1</b>	<b>158.54</b>
	<b>Общая калорийность</b>		<b>1596.12</b>	<b>85.45</b>	<b>54.36</b>	<b>287.69</b>		<b>1817.73</b>	<b>71.32</b>	<b>61.3</b>	<b>253.46</b>
	<b>Четверг</b>										
	<b>Завтрак.</b>										
	<b>День 9</b>										
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				
	<b>Итого:</b>	610	<b>577.02</b>	<b>17.82</b>	<b>11.54</b>	<b>113.12</b>	<b>610</b>	<b>577.02</b>	<b>17.82</b>	<b>11.54</b>	<b>113.42</b>
	<b>Обед:</b>										
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
	<b>Итого:</b>	790	<b>803.91</b>	<b>26.34</b>	<b>25.33</b>	<b>107.01</b>	<b>950</b>	<b>972.04</b>	<b>31.35</b>	<b>32.268</b>	<b>132.99</b>
	<b>Общая калорийность</b>		<b>1380.93</b>	<b>44.16</b>	<b>36.87</b>	<b>220.13</b>		<b>1549.06</b>	<b>49.17</b>	<b>43.808</b>	<b>246.41</b>
	<b>Пятница</b>										
	<b>Завтрак.</b>										
	<b>День 10</b>										
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
	<b>Итого:</b>	540	<b>636.96</b>	<b>30.91</b>	<b>31.39</b>	<b>60.39</b>	<b>540</b>	<b>636.96</b>	<b>30.91</b>	<b>31.39</b>	<b>60.39</b>
	<b>Обед:</b>										
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	<b>100</b>	236.6	20.9	4.4	56.9	<b>100</b>	236.6	20.9	4.4	56.9
ТТК 69	горошница	<b>150</b>	14.5	1.3	33.8	204.8	<b>200</b>	19.3	1.8	45	273.1
ТТК 26	Сок овощной фруктовый ягодный	<b>200</b>	84.8	1	0	20.2	<b>200</b>	84.8	1	0	20.2
Пром	хлеб селянский с добавлением в	<b>40</b>	131.6	4.24	0.52	29.28	<b>60</b>	197.4	6.36	0.78	43.92
Пром	Хлеб чусовской	<b>40</b>	90	3.2	0.04	17.6	<b>40</b>	90	3.2	0.04	17.6
	<b>Итого:</b>	840	<b>609.16</b>	<b>38.72</b>	<b>56.27</b>	<b>473.31</b>	<b>950</b>	<b>711.4</b>	<b>41.79</b>	<b>70.21</b>	<b>558.14</b>
	<b>Общая калорийность</b>		<b>1246.12</b>	<b>69.63</b>	<b>87.66</b>	<b>533.7</b>		<b>1348.36</b>	<b>72.7</b>	<b>101.6</b>	<b>618.53</b>
	<b>Понедельник Завтрак. День 11</b>										
ТТК 10	каша манная	<b>250</b>	328.75	10	12.88	39.12	<b>250</b>	328.7	10	12.88	39.12
ТТК 31	кисель	<b>200</b>	107.2	4.6	4.4	12.5	<b>200</b>	107.2	4.6	4.4	12.5
ТТК 3	бутерброд с маслом	<b>50</b>	196	7.17	14	21.48	<b>50</b>	196	7.17	14	21.48
пром	яблоко	<b>100</b>					<b>100</b>				
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>631.95</b>	<b>21.77</b>	<b>31.28</b>	<b>73.1</b>	<b>600</b>	<b>631.9</b>	<b>21.77</b>	<b>31.28</b>	<b>73.1</b>
	<b>Обед:</b>										
ТТК 39	Салат витаминный	<b>60</b>	52.9	0.9	2.7	26.3	<b>100</b>	88.3	1.5	4.5	27.8
ТТК 46	суп из овощей со сметаной с мясом	<b>200</b>	131.2	7.2	66.6	10.2	<b>250</b>	164	9	8.25	12.75
ТТК 67	рыба тушеная в томатном соусе	<b>100</b>	146.2	14.35	5.03	6.02	<b>100</b>	146.2	14.35	5.03	6.02
ТТК 73	рис отварной с овощами	<b>200</b>	251.4	4.5	7.32	33.94	<b>200</b>	251.4	4.5	7.32	33.94
ТТК 22	напиток из шиповника	<b>200</b>	74.4	0.66	3.37	4.32	<b>200</b>	124	1.1	5.2	7.2
пром	хлеб селянский с добавлением в	<b>40</b>	131.6	4.24	0.52	29.28	<b>60</b>	197.4	6.36	0.78	43.92
пром	Хлеб чусовской	<b>40</b>	90	3.2	0.04	17.6	<b>40</b>	90	3.2	0.04	17.6
	<b>Итого:</b>	840	<b>877.7</b>	<b>35.05</b>	<b>85.58</b>	<b>127.66</b>	<b>950</b>	<b>1061.3</b>	<b>40.01</b>	<b>31.12</b>	<b>149.23</b>
	<b>Общая калорийность</b>		<b>1509.65</b>	<b>56.82</b>	<b>116.86</b>	<b>200.76</b>		<b>1693.2</b>	<b>61.78</b>	<b>62.4</b>	<b>222.33</b>
	<b>Вторник Завтрак. День 12</b>										
ТТК 16	Каша "Дружба"	<b>250</b>	222.5	6.2	8.7	29.9	<b>250</b>	222.5	6.2	8.7	29.9
ТТК 30	Кофейный напиток с молоком	<b>200</b>	91.2	3.8	3.5	11.2	<b>200</b>	91.2	3.8	3.5	11.2
Пром	хлеб селянский с добавлением в	<b>60</b>	197.4	6.36	0.78	43.92	<b>60</b>	197.4	6.36	0.78	43.92
пром	яблоко	<b>100</b>					<b>100</b>				
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>511.1</b>	<b>16.36</b>	<b>12.98</b>	<b>85.02</b>	<b>610</b>	<b>511.1</b>	<b>16.36</b>	<b>12.98</b>	<b>85.02</b>
	<b>Обед:</b>										
ТТК 92	салат из отварной свеклы и сыра	<b>60</b>	40.38	0.46	3.65	1.43	<b>100</b>	67.3	2.38	6.09	0.76
ТТК 47	суп с макаронными изделиями и картофелем	<b>200</b>	169.12	8.4	12.4	7.9	<b>250</b>	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
	<b>Итого:</b>	865	<b>1255.5</b>	<b>41.82</b>	<b>52.23</b>	<b>157.63</b>	<b>1025</b>	<b>1448.8</b>	<b>49.46</b>	<b>60.03</b>	<b>183.68</b>
	<b>Общая калорийность</b>		<b>1766.6</b>	<b>58.18</b>	<b>65.21</b>	<b>242.65</b>		<b>1959.9</b>	<b>65.82</b>	<b>73.01</b>	<b>268.7</b>
	<b>Среда</b> <b>Завтрак.</b> <b>День 13</b>										
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
	<b>Итого:</b>	610	<b>456.88</b>	<b>18.56</b>	<b>11</b>	<b>83.92</b>	610	<b>456.88</b>	<b>18.56</b>	<b>11.88</b>	<b>83.92</b>
	<b>Обед:</b>										
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
	<b>Итого:</b>	790	<b>889.18</b>	<b>37.87</b>	<b>38.01</b>	<b>96.51</b>	<b>950</b>	<b>1046.52</b>	<b>44.12</b>	<b>43.11</b>	<b>127.47</b>
	<b>Общая калорийность</b>		<b>1346.06</b>	<b>56.43</b>	<b>49.01</b>	<b>180.43</b>		<b>1503.4</b>	<b>62.68</b>	<b>54.99</b>	<b>211.39</b>
	<b>Четверг</b> <b>Завтрак.</b> <b>День 14</b>										
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				
	<b>Итого:</b>	610	<b>577.02</b>	<b>17.82</b>	<b>11.54</b>	<b>103.12</b>	610	<b>577.02</b>	<b>17.82</b>	<b>11.54</b>	<b>103.12</b>
	<b>Обед:</b>										
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
	<b>Итого:</b>	790	<b>824.45</b>	<b>71.92</b>	<b>14.19</b>	<b>120.98</b>	<b>930</b>	<b>1001.65</b>	<b>58.24</b>	<b>17.62</b>	<b>148.05</b>
	<b>Общая калорийность</b>		<b>1401.47</b>	<b>89.74</b>	<b>25.73</b>	<b>224.1</b>		<b>1578.67</b>	<b>76.06</b>	<b>29.16</b>	<b>251.17</b>
	<b>Пятница Завтрак. День 15</b>										
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
	<b>Итого:</b>	540	<b>572.56</b>	<b>27.31</b>	<b>27.89</b>	<b>55.69</b>	<b>540</b>	<b>572.56</b>	<b>27.31</b>	<b>28.53</b>	<b>55.69</b>
	<b>Обед:</b>										
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
	<b>Итого:</b>	790	<b>732.66</b>	<b>31.62</b>	<b>16.43</b>	<b>140.91</b>	<b>950</b>	<b>992.1</b>	<b>38.59</b>	<b>21.76</b>	<b>186.74</b>
	<b>Общая калорийность</b>		<b>1305.22</b>	<b>58.93</b>	<b>44.32</b>	<b>196.6</b>		<b>1564.66</b>	<b>65.9</b>	<b>50.29</b>	<b>242.43</b>
	<b>Понедельник Завтрак. День 16</b>										
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				
	<b>Итого:</b>	630	<b>433.32</b>	<b>14.46</b>	<b>13.76</b>	<b>63.1</b>	<b>630</b>	<b>433.32</b>	<b>14.46</b>	<b>13.76</b>	<b>63.1</b>
	<b>Обед:</b>										
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	макароньы 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
	<b>Итого:</b>	790	<b>800.18</b>	<b>42.86</b>	<b>79.8</b>	<b>132.14</b>	<b>950</b>	<b>1001.48</b>	<b>49.18</b>	<b>25.41</b>	<b>161.83</b>
	<b>Общая калорийность</b>		<b>1233.5</b>	<b>57.32</b>	<b>93.56</b>	<b>195.24</b>		<b>1434.8</b>	<b>63.64</b>	<b>39.17</b>	<b>224.93</b>
	<b>Вторник      Завтрак. День 17</b>										
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				
	<b>Итого:</b>	590	<b>464.9</b>	<b>13.97</b>	<b>22.1</b>	<b>63.68</b>	590	<b>464.9</b>	<b>13.97</b>	<b>22.1</b>	<b>63.68</b>
	<b>Обед:</b>										
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
	<b>Итого:</b>	740	<b>991.52</b>	<b>40.08</b>	<b>40.38</b>	<b>107.8</b>	<b>900</b>	<b>1253.1</b>	<b>50.56</b>	<b>51.82</b>	<b>133.9</b>
	<b>Общая калорийность</b>		<b>1456.42</b>	<b>54.05</b>	<b>62.48</b>	<b>171.48</b>		<b>1718</b>	<b>64.53</b>	<b>73.92</b>	<b>197.58</b>
	<b>Среда      Завтрак. День 18</b>										
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				
	<b>Итого:</b>	630	<b>617.6</b>	<b>23.1</b>	<b>15.7</b>	<b>91.08</b>	<b>630</b>	<b>617.6</b>	<b>21.7</b>	<b>16.88</b>	<b>91.08</b>
	<b>Обед:</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>1022.3</b>	<b>73.4</b>	<b>34.28</b>	<b>120.59</b>	<b>950</b>	<b>1244.65</b>	<b>61.14</b>	<b>38.71</b>	<b>152.64</b>
	<b>Общая калорийность</b>		<b>1639.9</b>	<b>96.5</b>	<b>49.98</b>	<b>211.67</b>		<b>1862.25</b>	<b>82.84</b>	<b>55.59</b>	<b>243.72</b>
	<b>Четверг</b>										
	<b>Завтрак. День</b>										
	<b>19</b>										
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				
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>633.35</b>	<b>20.96</b>	<b>18.06</b>	<b>95.54</b>	<b>590</b>	<b>633.35</b>	<b>20.96</b>	<b>18.06</b>	<b>95.54</b>
	<b>Обед:</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>759.87</b>	<b>23.79</b>	<b>23.51</b>	<b>108.08</b>	<b>950</b>	<b>902.99</b>	<b>27.21</b>	<b>28.31</b>	<b>130.37</b>
	<b>Общая калорийность</b>		<b>1393.22</b>	<b>44.75</b>	<b>41.57</b>	<b>203.62</b>		<b>1536.34</b>	<b>48.17</b>	<b>46.37</b>	<b>225.91</b>
	<b>Пятница</b>										
	<b>Завтрак.</b>										
	<b>День</b>										
	<b>20</b>										
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				
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>595.36</b>	<b>27.11</b>	<b>27.89</b>	<b>64.49</b>	<b>560</b>	<b>595.36</b>	<b>27.11</b>	<b>27.89</b>	<b>64.49</b>
	<b>Обед:</b>										
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

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