

Меню

Школа, Краснодарский край, пгт Сириус, ул. Воскресенская, д. 18

Согласовано:

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ТК, ТТК	Цена
	гр	гр	гр	гр	ккал	мг		
День 1								
Завтрак								
Каша манная молочная (жидкая)	250	3,75	10,25	25,0	215,0	1,46	311	20,00
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	7,00	13,0	33,0	287,5	0	302	15,00
Запеканка творожная с изюмом	100	15,00	13,3	13,7	239,0	0,13	366	50,00
Омлет натуральный с ветчиной	100	13,70	19,9	1,6	242,0		344	40,00
Блин с начинкой	1 шт	5,40	8,4	50,6	50,6			40,00
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	96	10,00
Сыр	10	2,67	2,67	2,74	36,0	0,07	97	10,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Какао с молоком	250	4,90	5,0	32,5	190,0	1,58	693	25,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,8	98,7	0	ТТК2	15,00
Кисломолочный напиток	200	4,20	5,6	28	174,0	0	ТТК1	40,00
Молоко детское 0,2л.	200	5,60	6,4	9,4	116,0	0		40,00
Мед	20	0,00	0	14,12	59,4	0	ТТК3	15,00
Сухие завтраки (мюсли)	50	4,50	2,5	35	180,0	0		20,00
Сметана (кипяченая)	30	0,80	0,6	1	62,0	0		15,00
Орехи / Сухофрукты	50	5,00	13,5	21,5	230,0	0		65,00
Сладкая выпечка в ассортименте	30	1,70	7,8	9,9	117,0	0		30,00
Соус ягодный	30	0,00	0	12	48,0	0	ТТК4	20,00
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6	3,00
		78,19	119,97	333,4	2534,7	3,85		
Обед								
Салат микс с киноа и помидорами черри	100	2,40	0,8	8,8	51,8	7,6	ТТК9	45,00
Салат из моркови с яблоком	100	1,30	3,1	9,1	70,0	6,8	49	25,00
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	0		0,00
Овощная нарезка	100	1,00	7,1	4,2	86,0	45,8	22	40,00
Суп Рассольник Ленинградский (куриный)	250	3,00	4,5	20,1	135,0	7,53	132	40,00
Суп пюре из тыквы	250	3,50	5,8	11,8	113,0	0		55,00
Куриное филе запеченное с помидором и сыром	100	17,10	4,8	0	199,0	0		130,00
Бефстроганов из говядины	150	26,40	13,8	5,1	253,5	0,012	423	105,00
Биточки рыбные в панировке (горбуша/форель)	100	22,70	12,1	0	200,0	0,40	ТТК10	155,00
Гречка отварная	150	8,70	7,8	42,6	279,0	0	508	20,00
Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3,15	6,75	21,9	163,5	20,17	520	30,00
Капуста брокколи с запеченным болгарским перцем	150	7,50	2,8	5,6	77,0	31,6	ТТК11	55,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00

Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан, апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00
Компот из сухофруктов	200	0,60	0	46,6	182,0	3	631	15,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6	3,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8	3,00
		102,44	80,17	226,99	2138,8	138,112		

Ужин								
Салат из зап.свеклы с домашним сыром	100	3,90	9	4,4	116,2			55,00
Овощная нарезка	100	1,00	7,1	4,2	86,0	45,8	22	40,00
Люля кебаб (говядина/курица)	100	32,70	18,5	8,5	331,0	0		95,00
Минтай в кляре	100	18,70	7,3	12,4	189,0			65,00
Рис с овощами	150	3,90	11	27,3	223,0	0,3	ТТК24	25,00
Капуста тушеная	150	2,90	4,7	9,9	92,9	34,15	354	25,00
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6	3,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,0	23,6	94,0	60	705	15,00
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан,апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00
		66,10	58,1	130,2	1303,8	155,45		
Итого за день		246,73	258,24	690,53	5977,3	297,41		

День 2								
Завтрак								
Каша рисовая молочная	250	2,50	8,5	22,0	178,0	1,46	311	25,00
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	7,00	13,0	33,0	287,5	0	302	15,00
Сосиски отварные	120	11,00	24,0	1,67	266,0	0	413	85,00
Кус Кус с овощами	150	6,70	8	36,2	244,0	0,2	ТТК12	35,00
Сырники из творога (покупные)	100	15,20	9	16,8	209,0	0,9	358	50,00
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	96	10,00
Сыр	10	2,67	2,67	2,74	36,0	0,07	97	10,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Какао с молоком	250	4,90	5,0	32,5	190,0	1,58	693	25,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,8	98,7	0	ТТК2	15,00
Кисломолочный напиток	200	4,20	5,6	28	174,0	0	ТТК1	40,00
Молоко детское 0,2л.	200	5,60	6,4	9,4	116,0	0		40,00
Мед	20	0,00	0	14,12	59,4	0	ТТК3	15,00
Сухие завтраки (мюсли)	50	4,50	2,5	35	180,0	0		20,00
Сметана (кипяченая)	30	0,80	0,6	1	62,0	0		15,00
Орехи / Сухофрукты	50	5,00	13,5	21,5	230,0	0		65,00
Сладкая выпечка в ассортименте	30	1,70	7,8	9,9	117,0	0		30,00
Соус ягодный	30	0,00	0	12	48,0	0	ТТК4	20,00
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6	3,00
		75,74	117,62	319,2	2685,1	6,41		
Обед								
Салат из сырых овощей с кукурузой	100	1,60	7,6	5,3	94,3	16,7		20,00
Салат мясной с говядиной	100	9,10	23,4	6,1	272,0	8,2	67	40,00
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	0		0,00
Овощная нарезка	100	1,00	7,1	4,2	86,0	45,8	22	40,00
Суп гороховый (куриный)	250	6,20	5,6	22,3	167,0	4,65	139	35,00
Уха (горбуша/семга)	250	8,60	3,7	8,4	101,0	16,43	ТТК13	90,00
Минтай запеченный с сыром и помидорами	100	18,90	12,1	1,00	188,0	1,6	ТТК26	80,00
Шашлычки из курицы	100	23,20	4	1,9	136,5	0,52	ТТК	85,00
Биточки мясные припущенные	100	14,90	14,4	16,0	261,0	0,29	451	75,00
Картофель запеченный	150	3,90	19,3	29,4	313,5	31,00	227	35,00
Макароны отварные с сыром	150	8,10	9,2	31,9	250,5	0,1	516	35,00
Киноа с овощами	150	4,60	4,8	19,14	139,0	0,8	ТТК14	30,00
Компот из с/м ягод	200	0,60	0	46,6	182,0	0,84	631	15,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан, апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6	3,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8	3,00
		105,79	122,02	243,43	2519,8	142,13		
Ужин								
Салат из моркови с изюмом	100	1,60	7,6	5,3	94,3	16,7		35,00

Салат из запеченной тыквы	100	3,00	6,7	3,5	88,6			55,00
Пельмени мясные отварные (покупные)	250	21,50	41,00	68,00	725,00			105,00
Котлеты куриные рубленные	100	22,10	19,6	10,0	309,0	0,5	499	70,00
Драники картофельные (покупные)	150	3,30	8,00	14,00	309,0			80,00
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6	3,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Компот из свежих плодов (яблоки и груши)	200	0,60	0	46,6	182,0	0,97	631	15,00
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан, апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00
		54,70	83,4	187,3	1879,6	33,37		
Итого за день		236,23	323,04	749,84	7084,5	181,91		

День 3								
Завтрак								
Каша гречневая на молоке	250	7,50	11,25	37,25	285,0	1,46	311	25,00
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	7,00	13,0	33,0	287,5	0	302	15,00
Кнели куриные	100	22,80	13,3	6,7	238,0	0,48	505	55,00
Спагетти отварные	150	8,10	9,2	31,9	250,5	0	516	25,00
Блин б/н со слив.маслом	1 шт	5,30	10,1	33	248,0	0	726	35,00
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	96	10,00
Сыр	10	2,67	2,67	2,74	36,0	0,07	97	10,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Какао с молоком	250	4,90	5,0	32,5	190,0	1,58	693	25,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,8	98,7	0	ТТК2	15,00
Кисломолочный напиток	200	4,20	5,6	28	174,0	0	ТТК1	40,00
Молоко детское 0,2л.	200	5,60	6,4	9,4	116,0	0		40,00
Мед	20	0,00	0	14,12	59,4	0	ТТК3	15,00
Сухие завтраки (мюсли)	50	4,50	2,5	35	180,0	0		20,00
Сметана (кипяченая)	30	0,80	0,6	1	62,0	0		15,00
Орехи / Сухофрукты	50	5,00	13,5	21,5	230,0	0		65,00
Сладкая выпечка в ассортименте	30	1,70	7,8	9,9	117,0	0		30,00
Соус ягодный	30	0,00	0	12	48,0	0	ТТК4	20,00
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6	3,00
		84,04	111,97	351,33	2809,6	5,79		
Обед								
Салат Капрезе	100	7,60	14,2	2,3	166,7	24,9	ТТК15	35,00
Салат столичный с куриным филе	100	17,90	27,1	4,4	334,0	5,1	68	35,00
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	0		0,00
Овощная нарезка	100	1,00	7,1	4,2	86,0	45,8	22	40,00
Суп лапша домашняя	250	2,80	5,8	13,8	120,0	0,5	148	30,00
Щи из свежей капусты	250	2,00	4,9	14,3	110,0	14,58	142	40,00
Запеканка картофельная с мясом	250	25,00	24,5	41,5	495,0	9,24	478	90,00
Филе индейки шпигованное	100	27,50	1,7	1,2	130,5	2,00	ТТК16	85,00
Куриный рулет с омлетом	100	15,40	11,8	7,5	200,0	3,15	502	70,00
Рис отварной	150	3,75	6,0	37,05	220,5	0	511	25,00
Овощи запеченные	150	2,20	5,3	10,3	97,0	21,42	ТТК17	40,00
Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,0	23,6	94,0	60	705	15,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан,апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6	3,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8	3,00
		110,64	119,2	211,34	2382,7	201,89		
Ужин								
Салат из краснокочанной капусты	100	0,50	6,1	7,8	87,0	15,8	37	30,00
Салат Примавера с куриным филе	100	1,00	1,8	5,6	42,9			40,00
Плов с говядиной	250	20,00	10,00	97,5	547,50			105,00

Филе трески в кляре	100	17,20	6,7	13,5	184,0	0,83	ТТК32	80,00
Картофель отварной с укропом и со слив.маслом	150	12,40	8,6	12,8	192,0	0,63		35,00
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6	3,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Морс из клюквы	200	0,10	0	24,9	97,0	20	700	20,00
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан,апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00
		53,80	33,7	202,0	1322,1	36,66		
Итого за день		248,48	264,9	764,63	6514,4	244,34		

День 4								
Завтрак								
Каша пшеничная молочная (жидкая)	250	2,70	9,0	27,0	267,5	1,7	311	20,00
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	7,00	13,0	33,0	287,5	0	302	15,00
Вареники с адыгейским сыром	200	20,00	16,0	50,0	420,0	0		85,00
Омлет натуральный	100	10,00	16,7	1,9	199,0	0,21	340	35,00
Оладьи (покупные)	100	7,50	12,4	40,9	310,0	0	733	30,00
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	96	10,00
Сыр	10	2,67	2,67	2,74	36,0	0,07	97	10,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Какао с молоком	250	4,90	5,0	32,5	190,0	1,58	693	25,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,8	98,7	0	ТТК2	15,00
Кисломолочный напиток	200	4,20	5,6	28	174,0	0	ТТК1	40,00
Молоко детское 0,2л.	200	5,60	6,4	9,4	116,0	0		40,00
Мед	20	0,00	0	14,12	59,4	0	ТТК3	15,00
Сухие завтраки (мюсли)	50	4,50	2,5	35	180,0	0		20,00
Сметана (кипяченая)	30	0,80	0,6	1	62,0	0		15,00
Орехи / Сухофрукты	50	5,00	13,5	21,5	230,0	0		65,00
Сладкая выпечка в ассортименте	30	1,70	7,8	9,9	117,0	0		30,00
Соус ягодный	30	0,00	0	12	48,0	0	ТТК4	20,00
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6	3,00
		80,54	122,2	362,3	2984,6	5,7		
Обед								
Салат Летний	100	1,26	3,62	3,26	50,8	14,5	38	25,00
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	0		0,00
Салат Греческий с брынзой	100	3,10	6,5	2,7	83,3	24,9		35,00
Овощная нарезка	100	1,00	7,1	4,2	86,0	45,8	22	40,00
Борщ с капустой и картофелем (говядина)	250	2,00	5,2	13,1	106,0	20,09	110	55,00
Суп картофельный с фасолью (куриный)	250	6,20	5,6	22,3	167,0	14,28	139	35,00
Куриное филе в сметанном соусе	150	39,00	24,1	7,3	234,0	0,7	493	85,00
Язык говяжий отварной	100	24,00	15	2,7	231,0	0,00		155,00
Азу с говядиной	250	22,25	12	24,25	302,5	10,92	438	135,00
Макароны отварные	150	8,10	9,2	31,9	250,5	0	516	25,00
Фасоль стручковая с морковью припущенная	150	4,50	3,4	4,5	67,0	0	ТТК20	30,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	0,002	629	0,00
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан, апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00
Компот из свежих плодов (яблоки и груши)	200	0,60	0	46,6	182,0	0,97	631	15,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6	3,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8	3,00
		117,10	102,54	214	2089,1	145,362		
Ужин								
Салат из свеклы с грецким орехом	100	2,90	9,8	7,9	134,4			40,00
Овощная нарезка	100	1,00	7,1	4,2	86,0	45,8	22	40,00
Тефтели куриные паровые	100	18,40	2,3	2,3	109,1			85,00

Макароны с овощами (птитим)	150	6,00	6,6	31,8	214,5	0,12	517	45,00
Гуляш из говядины	150	30,30	6,15	4,5	198,0			105,00
Гречка отварная	150	8,70	7,8	42,6	279,0	0	508	20,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6	3,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8	3,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	0,002	629	0,00
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан,апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00
Компот из сухофруктов	200	0,60	0	46,6	182,0	3	631	15,00
		72,99	40,57	191,09	1444,0	62,122		
Итого за день		270,63	265,3	767,4	6517,7	213,2		

День 5								
Завтрак								
Каша Боярская с изюмом	250	7,60	15,8	43,7	348,0	0,56	304	30,00
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	7,00	13,0	33,0	287,5	0	302	15,00
Запеканка творожная	100	15,00	13,3	13,7	239,0	0,15	366	50,00
Яйцо отварное перепелинное	30	3,57	3,9	0,2	45,9	0	ТТК21	20,00
Блин с начинкой	1 шт	5,40	8,4	50,6	50,6			40,00
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	96	10,00
Сыр	10	2,67	2,67	2,74	36,0	0,07	97	10,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Какао с молоком	250	4,90	5,0	32,5	190,0	1,58	693	25,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,8	98,7	0	ТТК2	15,00
Кисломолочный напиток	200	4,20	5,6	28	174,0	0	ТТК1	40,00
Молоко детское 0,2л.	200	5,60	6,4	9,4	116,0	0		40,00
Мед	20	0,00	0	14,12	59,4	0	ТТК3	15,00
Сухие завтраки (мюсли)	50	4,50	2,5	35	180,0	0		20,00
Сметана (кипяченая)	30	0,80	0,6	1	62,0	0		15,00
Орехи / Сухофрукты	50	5,00	13,5	21,5	230,0	0		65,00
Сладкая выпечка в ассортименте	30	1,70	7,8	9,9	117,0	0		30,00
Соус ягодный	30	0,00	0	12	48,0	0	ТТК4	20,00
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6	3,00
		71,91	109,55	350,66	2471,6	3,85		
Обед								
Салат из свеклы и сыра	100	2,34	4,69	3,6	66,0	2,89	50	25,00
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	0		0,00
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,00	7,1	4,2	86,0	45,8	22	35,00
Овощная нарезка	100	1,00	7,1	4,2	86,0	45,8	22	40,00
Суп с рыбными фрикадельками	250	2,00	4,9	14,3	110,0	11,2	142	80,00
Суп картофельный с клецками (куриный)	250	1,80	2,4	14,1	87,0	15,0	155	30,00
Люля кебаб говядина/курица	100	32,70	18,5	8,5	331,0	0		95,00
Оладьи из печени	100	10,10	19,3	7	242,0	5,67	ТТК22	55,00
Рагу овощное	150	4,20	14,5	21,75	234,0	7,4	224	35,00
Плов из птицы	250	19,00	16,2	45,3	412,5	2,14	492	90,00
Картофель запеченный	150	3,90	19,3	29,4	313,5	31,00	227	35,00
Морс из клюквы	200	0,10	0	24,9	97,0	20	700	20,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан,апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6	3,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8	3,00
		83,23	124,81	228,44	2394,0	202,1		
Ужин								
Сельдь с картофелем	100	7,60	8,4	10,2	144,2			30,00
Салат из св.огурцов и зел.горошком	100	1,60	3,8	4,8	56,2			30,00
Шницель натуральный рубленый (говядина)	100	19,50	33,4	10,2	421,0	0,32	450	85,00

Картофельное пюре с тыквой	150	3,00	2,6	16,4	100,6			25,00
Чахохбили из индейки	150	11,70	11,4	9,6	190,5	10,0	491	95,00
Смесь белого и дикого риса	150	11,90	2,6	108,9	505,0	0		40,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6	3,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8	3,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан,апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00
Компот из с/м ягод	200	0,60	0	46,6	182,0	0,84	631	15,00
		60,99	63,02	257,89	1840,5	26,0		
Итого за день		216,13	297,38	836,99	6706,1	231,99		

День 6								
Завтрак								
Каша манная молочная (жидкая)	250	3,75	10,25	25,0	215,0	1,46	311	20,00
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	7,00	13,0	33,0	287,5	0	302	15,00
Запеканка творожная с изюмом	100	15,00	13,3	13,7	239,0	0,13	366	50,00
Омлет натуральный с помидорами	100	7,20	6,1	3,3	96,1			35,00
Вареники с адыгейским сыром	200	20,00	16,0	50,0	420,0	0		85,00
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	96	10,00
Сыр	10	2,67	2,67	2,74	36,0	0,07	97	10,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Какао с молоком	250	4,90	5,0	32,5	190,0	1,58	693	25,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,8	98,7	0	ТТК2	15,00
Кисломолочный напиток	200	4,20	5,6	28	174,0	0	ТТК1	40,00
Молоко детское 0,2л.	200	5,60	6,4	9,4	116,0	0		40,00
Мед	20	0,00	0	14,12	59,4	0	ТТК3	15,00
Сухие завтраки (мюсли)	50	4,50	2,5	35	180,0	0		20,00
Сметана (кипяченая)	30	0,80	0,6	1	62,0	0		15,00
Орехи / Сухофрукты	50	5,00	13,5	21,5	230,0	0		65,00
Сладкая выпечка в ассортименте	30	1,70	7,8	9,9	117,0	0		30,00
Соус ягодный	30	0,00	0	12	48,0	0	ТТК4	20,00
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6	3,00
		86,29	113,77	334,48	2758,2	5,44		
Обед								
Салат микс с киноа и помидорами черри	100	2,40	0,8	8,8	51,8	7,6	ТТК9	45,00
Салат из моркови с изюмом	100	1,60	7,6	5,3	94,3	16,7		35,00
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	0		0,00
Овощная нарезка	100	1,00	7,1	4,2	86,0	45,8	22	40,00
Суп Рассольник Ленинградский (куриный)	250	3,00	4,5	20,1	135,0	7,53	132	40,00
Суп пюре из тыквы	250	3,50	5,8	11,8	113,0	0		55,00
Кнели куриные	100	22,80	13,3	6,7	238,0	0,48	505	55,00
Бефстроганов из говядины	150	26,40	13,8	5,1	253,5	0,012	423	105,00
Минтай в кляре	100	18,70	7,3	12,4	189,0			65,00
Гречка отварная	150	8,70	7,8	42,6	279,0	0	508	20,00
Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3,15	6,75	21,9	163,5	20,17	520	30,00
Капуста брокколи с запеченным болгарским перцем	150	7,50	2,8	5,6	77,0	31,6	ТТК11	55,00
Компот из сухофруктов	200	0,60	0	46,6	182,0	3	631	15,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан, апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6	3,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8	3,00
		104,44	88,37	242,29	2191,1	69,97		
Ужин								
Салат Греческий с брынзой	100	3,10	6,5	2,7	83,3	24,9		35,00
Салат из зап.свеклы с домашним сыром	100	3,90	9	4,4	116,2			55,00
Люля кебаб (говядина/курица)	100	32,70	18,5	8,5	331,0	0		95,00

Спагетти отварные	150	8,10	9,2	31,9	250,5	0	516	25,00
Куриный рулет с омлетом	100	15,40	11,8	7,5	200,0	3,15	502	70,00
Булгур с жареным луком	150	7,10	8,8	38	259,0	0,8	ТТК28	20,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан,апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6	3,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8	3,00
Кисель из с/м ягод	200	0,20	0	34,4	146,0	1,83	640	15,00
		75,59	64,62	178,6	1627,0	20,98		
Итого за день		266,32	266,76	755,4	6576,3	96,39		

День 7								
Завтрак								
Каша рисовая молочная	250	2,50	8,5	22,0	178,0	1,46	311	25,00
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	7,00	13,0	33,0	287,5	0	302	15,00
Сосиски отварные	120	11,00	24,0	1,67	266,0	0	413	85,00
Кус Кус с овощами	150	6,70	8	36,2	244,0	0,2	ТТК12	35,00
Сырники из творога (покупные)	100	15,20	9	16,8	209,0	0,9	358	50,00
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	96	10,00
Сыр	10	2,67	2,67	2,74	36,0	0,07	97	10,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Какао с молоком	250	4,90	5,0	32,5	190,0	1,58	693	25,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,8	98,7	0	ТТК2	15,00
Кисломолочный напиток	200	4,20	5,6	28	174,0	0	ТТК1	40,00
Молоко детское 0,2л.	200	5,60	6,4	9,4	116,0	0		40,00
Мед	20	0,00	0	14,12	59,4	0	ТТК3	15,00
Сухие завтраки (мюсли)	50	4,50	2,5	35	180,0	0		20,00
Сметана (кипяченая)	30	0,80	0,6	1	62,0	0		15,00
Орехи / Сухофрукты	50	5,00	13,5	21,5	230,0	0		65,00
Сладкая выпечка в ассортименте	30	1,70	7,8	9,9	117,0	0		30,00
Соус ягодный	30	0,00	0	12	48,0	0	ТТК4	20,00
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6	3,00
		75,74	117,62	319,2	2685,1	6,41		
Обед								
Салат из сырых овощей с кукурузой	100	1,60	7,6	5,3	94,3	16,7		20,00
Салат мясной с говядиной	100	9,10	23,4	6,1	272,0	8,2	67	40,00
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	0		0,00
Овощная нарезка	100	1,00	7,1	4,2	86,0	45,8	22	40,00
Суп гороховый (куриный)	250	6,20	5,6	22,3	167,0	4,65	139	35,00
Уха (горбуша/семга)	250	8,60	3,7	8,4	101,0	16,43	ТТК13	90,00
Оладьи из печени	100	10,10	19,3	7	242,0	5,67	ТТК22	55,00
Шашлычки из курицы	100	23,20	4	1,9	136,5	0,52	ТТК	85,00
Биточки мясные припущенные	100	14,90	14,4	16,0	261,0	0,29	451	75,00
Гратен картофельный	150	7,10	15,2	21	248,0	0	508	40,00
Макароны отварные с сыром	150	8,10	9,2	31,9	250,5	0,1	516	35,00
Смесь белого и дикого риса	150	11,90	2,6	108,9	505,0	0		40,00
Компот из с/м ягод	200	0,60	0	46,6	182,0	0,84	631	15,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан, апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6	3,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8	3,00
		107,49	122,92	330,79	2874,3	114,4		
Ужин								
Салат Капрезе	100	7,60	14,2	2,3	166,7	24,9	ТТК15	35,00

Салат Винегрет с сельдью	100	2,34	4,69	3,6	66,0	2,89	50	30,00
Плов с индейкой	250	19,30	6,5	37,5	290,0			155,00
Мясо шпигованное (говядина)	100	13,60	5,2	4,80	123,0	1,3	434	95,00
Лапша Соба с овощами	150	8,70	7,8	42,6	279,0	0	508	85,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан,апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6	3,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8	3,00
Компот из свежих плодов (яблоки и груши)	200	0,60	0	46,6	182,0	0,97	631	15,00
		57,23	39,2	188,59	1347,7	17,47		
Итого за день		240,46	279,8	838,5	6907,1	138,28		

День 8								
Завтрак								
Каша ячневая молочная	250	9,00	5	49,5	277,0	0		20,00
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	7,00	13,0	33,0	287,5	0	302	15,00
Кнели куриные	100	22,80	13,3	6,7	238,0	0,48	505	55,00
Гречка отварная	150	8,70	7,8	42,6	279,0	0	508	20,00
Вареники с творогом (покупные)	200	20,00	16,0	50,0	420,0	0		65,00
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	96	10,00
Сыр	10	2,67	2,67	2,74	36,0	0,07	97	10,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Какао с молоком	250	4,90	5,0	32,5	190,0	1,58	693	25,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,8	98,7	0	ТТК2	15,00
Кисломолочный напиток	200	4,20	5,6	28	174,0	0	ТТК1	40,00
Молоко детское 0,2л.	200	5,60	6,4	9,4	116,0	0		40,00
Мед	20	0,00	0	14,12	59,4	0	ТТК3	15,00
Сухие завтраки (мюсли)	50	4,50	2,5	35	180,0	0		20,00
Сметана (кипяченая)	30	0,80	0,6	1	62,0	0		15,00
Орехи / Сухофрукты	50	5,00	13,5	21,5	230,0	0		65,00
Сладкая выпечка в ассортименте	30	1,70	7,8	9,9	117,0	0		30,00
Соус ягодный	30	0,00	0	12	48,0	0	ТТК4	20,00
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6	3,00
		100,84	110,22	391,28	3002,1	4,33		
Обед								
Салат Фреш Микс	100	1,50	0,2	4,6	26,0	0		40,00
Сельдь с картофелем	100	7,60	8,4	10,2	144,2			30,00
Масло оливковое	10	10	0,00	10	0	88,0	0	0,00
Овощная нарезка	100	1,00	7,1	4,2	86,0	45,8	22	40,00
Суп Рассольник Ленинградский (куриный)	250	3,00	4,5	20,1	135,0	7,53	132	40,00
Суп Минестроне овощной	250	2,20	4,4	12,4	99,0	18,22	139	35,00
Шницель натуральный рубленый (говядина)	100	19,50	33,4	10,2	421,0	0,32	450	85,00
Чахохбили из индейки	150	11,70	11,4	9,6	190,5	10,0	491	95,00
Рис с овощами	150	3,90	11	27,3	223,0	0,3	ТТК24	25,00
Драники картофельные (покупные)	150	3,30	8,00	14,00	309,0			80,00
Пельмени мясные отварные (покупные)	250	21,50	41,00	68,00	725,00			105,00
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6	3,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан,апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00
Кисель из с/м ягод	200	0,20	0	34,4	146,0	1,83	640	15,00
		88,00	129,9	264,86	2676,4	187,2		
Ужин								
Салат Айсберг с помидорами черри	100	2,60	2,2	2,5	40,4	19	ТТК29	30,00
Салат из запеченной тыквы	100	3,00	6,7	3,5	88,6			55,00
Жаркое по домашнему с говядиной	250	22,25	12,25	27	312,5	10,56	436	125,00
Биточки рыбные в панировке (горбуша/форель)	100	22,70	12,1	0	200,0	0,40	ТТК10	155,00

Спагетти отварные	150	8,10	9,2	31,9	250,5	0	516	25,00
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6	3,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан, апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00
		61,25	42,95	104,76	1063,7	26,16		
Итого за день		250,09	283,07	760,9	6742,1	217,69		

День 9								
Завтрак								
Каша кукурузная молочная (вязкая)	250	7,00	4,5	35,63	220,0	1,46	309	20,00
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	7,00	13,0	33,0	287,5	0	302	15,00
Омлет с сыром	100	12,40	18,6	1,8	227,0	0,24	342	35,00
Сырники из творога (покупные)	100	15,20	9	16,8	209,0	0,9	358	50,00
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	96	10,00
Сыр	10	2,67	2,67	2,74	36,0	0,07	97	10,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Какао с молоком	250	4,90	5,0	32,5	190,0	1,58	693	25,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,8	98,7	0	ТТК2	15,00
Кисломолочный напиток	200	4,20	5,6	28	174,0	0	ТТК1	40,00
Молоко детское 0,2л.	200	5,60	6,4	9,4	116,0	0		40,00
Мед	20	0,00	0	14,12	59,4	0	ТТК3	15,00
Сухие завтраки (мюсли)	50	4,50	2,5	35	180,0	0		20,00
Сметана (кипяченая)	30	0,80	0,6	1	62,0	0		15,00
Орехи / Сухофрукты	50	5,00	13,5	21,5	230,0	0		65,00
Сладкая выпечка в ассортименте	30	1,70	7,8	9,9	117,0	0		30,00
Соус ягодный	30	0,00	0	12	48,0	0	ТТК4	20,00
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6	3,00
		74,94	100,22	296,71	2444,1	6,45		
Обед								
Винегрет овощной	100	1,40	10,1	6,8	124,0	16,2	71	20,00
Масло оливковое	10	10	0,00	10	0	88,0	0	0,00
Салат Греческий с брынзой	100	3,10	6,5	2,7	83,3	24,9		35,00
Овощная нарезка	100	1,00	7,1	4,2	86,0	45,8	22	40,00
Суп картофельный с макаронами (куриный)	250	2,90	2,5	21,0	120,0	0,6	140	30,00
Суп пюре из моркови	250	3,40	5,8	11,7	116,0	2,19	172	20,00
Минтай в кляре	100	18,70	7,3	12,4	189,0			65,00
Бефстроганов из говядины	150	26,40	13,8	5,1	253,5	0,012	423	105,00
Люля-кебаб из курицы	100	22,00	4,5	1,7	135,0	0,95	ТТК25	65,00
Картофель запеченный	150	3,90	19,3	29,4	313,5	31,00	227	35,00
Макароны с овощами (птитим)	150	6,00	6,6	31,8	214,5	0,12	517	45,00
Гречка отварная	150	8,70	7,8	42,6	279,0	0	508	20,00
Компот из свежих плодов (яблоки и груши)	200	0,60	0	46,6	182,0	0,97	631	15,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан, апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6	3,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8	3,00
		113,19	92,12	277,19	2336,8	48,252		
Ужин								
Салат Фреш Микс	100	1,50	0,2	4,6	26,0	0		40,00
Салат столичный с куриным филе	100	17,90	27,1	4,4	334,0	5,1	68	35,00
Тефтели куриные паровые	100	18,40	2,3	2,3	109,1			85,00

Гуляш из говядины	150	30,30	6,15	4,5	198,0			105,00
Смесь белого и дикого риса	150	11,90	2,6	108,9	505,0	0		40,00
Гратен картофельный	150	7,10	15,2	21	248,0	0	508	40,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан,апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6	3,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8	3,00
Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,0	23,6	94,0	60	705	15,00
		92,59	54,37	220,49	1755,1	75,2		
Итого за день		280,72	246,71	794,39	6536,0	129,902		

День 10								
Завтрак								
Каша Дружба молочная	250	7,80	12,0	33,8	275,3	1,46	311	30,00
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	7,00	13,0	33,0	287,5	0	302	15,00
Блин б/н со слив.маслом	1 шт	5,30	10,1	33	248,0	0	726	35,00
Запеканка творожная с яблоком	100	15,40	5,6	11,6	160,4	0,23	366	50,00
Омлет натуральный с помидорами	100	7,20	6,1	3,3	96,1			35,00
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	96	10,00
Сыр	10	2,67	2,67	2,74	36,0	0,07	97	10,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Какао с молоком	250	4,90	5,0	32,5	190,0	1,58	693	25,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,8	98,7	0	ТТК2	15,00
Кисломолочный напиток	200	4,20	5,6	28	174,0	0	ТТК1	40,00
Молоко детское 0,2л.	200	5,60	6,4	9,4	116,0	0		40,00
Мед	20	0,00	0	14,12	59,4	0	ТТК3	15,00
Сухие завтраки (мюсли)	50	4,50	2,5	35	180,0	0		20,00
Сметана (кипяченая)	30	0,80	0,6	1	62,0	0		15,00
Орехи / Сухофрукты	50	5,00	13,5	21,5	230,0	0		65,00
Сладкая выпечка в ассортименте	30	1,70	7,8	9,9	117,0	0		30,00
Соус ягодный	30	0,00	0	12	48,0	0	ТТК4	20,00
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6	3,00
		76,04	101,9	324,18	2567,9	5,54		
Обед								
Салат Весна	100	2,70	5,2	2,8	69,0	13,2	36	25,00
Салат мясной с говядиной	100	9,10	23,4	6,1	272,0	8,2	67	40,00
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	0		0,00
Овощная нарезка	100	1,00	7,1	4,2	86,0	45,8	22	40,00
Борщ с капустой и картофелем (говядина)	250	2,00	5,2	13,1	106,0	20,09	110	55,00
Суп-крем из разных овощей	250	3,50	5,8	12,9	118,0	8,6	168	30,00
Мясо шпигованное (говядина)	100	13,60	5,2	4,80	123,0	1,3	434	95,00
Минтай запеченный с сыром и помидорами	100	18,90	12,1	1,00	188,0	1,6	ТТК26	80,00
Тефтели мясные паровые	100	9,20	18,1	10,0	240,0	0,7	462	85,00
Спагетти отварные	150	8,10	9,2	31,9	250,5	0	516	25,00
Овощи паровые	150	7,50	5,8	9,9	121,0	6,64	ТТК27	45,00
Булгур с жареным луком	150	7,10	8,8	38	259,0	0,8	ТТК28	20,00
Компот из сухофруктов	200	0,60	0	46,6	182,0	3	631	15,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	0,002	629	0,00
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан,апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6	3,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8	3,00
		88,39	116,72	232,49	2343,5	123,102		
Ужин								
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,00	7,1	4,2	86,0	45,8	22	35,00
Салат из фунчозы с овощами	100	1,20	3,4	23,4	123,5			30,00

Филе индейки шпигованное	100	27,50	1,7	1,2	130,5	2,00	ТТК16	85,00
Язык говяжий отварной	100	24,00	15	2,7	231,0	0,00		155,00
Лапша Соба с овощами	150	8,70	7,8	42,6	279,0	0	508	85,00
Драники картофельные (покупные)	150	3,30	8,00	14,00	309,0			80,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан,апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6	3,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8	3,00
Компот из св.яблок и с/м ягод	200	0,60	0	46,6	182,0	0,97	631	15,00
		71,39	43,82	185,89	1582,0	18,17		
Итого за день		235,82	262,5	742,56	6493,4	146,81		

День 11								
Завтрак								
Каша овсяная молочная	250	3,70	5,9	18,1	140,2	1,46	311	25,00
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	7,00	13,0	33,0	287,5	0	302	15,00
Сосиски отварные	120	11,00	24,0	1,67	266,0	0	413	85,00
Макароны отварные с сыром	150	8,10	9,2	31,9	250,5	0,1	516	35,00
Блин с начинкой	1 шт	5,40	8,4	50,6	50,6			40,00
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	96	10,00
Сыр	10	2,67	2,67	2,74	36,0	0,07	97	10,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Какао с молоком	250	4,90	5,0	32,5	190,0	1,58	693	25,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,8	98,7	0	ТТК2	15,00
Кисломолочный напиток	200	4,20	5,6	28	174,0	0	ТТК1	40,00
Молоко детское 0,2л.	200	5,60	6,4	9,4	116,0	0		40,00
Мед	20	0,00	0	14,12	59,4	0	ТТК3	15,00
Сухие завтраки (мюсли)	50	4,50	2,5	35	180,0	0		20,00
Сметана (кипяченая)	30	0,80	0,6	1	62,0	0		15,00
Орехи / Сухофрукты	50	5,00	13,5	21,5	230,0	0		65,00
Сладкая выпечка в ассортименте	30	1,70	7,8	9,9	117,0	0		30,00
Соус ягодный	30	0,00	0	12	48,0	0	ТТК4	20,00
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6	3,00
		68,54	115,62	344,75	2495,4	5,41		
Обед								
Салат Айсберг с помидорами черри	100	2,60	2,2	2,5	40,4	19	ТТК29	30,00
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	0		0,00
Салат Примavera с куриным филе	100	1,00	1,8	5,6	42,9			40,00
Овощная нарезка	100	1,00	7,1	4,2	86,0	45,8	22	40,00
Щи зеленые (куриные)	250	3,90	5,9	12,2	119,0	12,85	127	45,00
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,00	2,4	14,8	90,0	21,00	137	40,00
Пельмени мясные отварные (покупные)	250	21,50	41,00	68,00	725,00			105,00
Гуляш из говядины	150	30,30	6,15	4,5	198,0			105,00
Зразы из куриного филе с омлетом	100	15,40	11,8	7,5	200,0	3,16	502	75,00
Рис отварной	150	3,75	6,0	37,05	220,5	0	511	25,00
Картофель запеченный	150	3,90	19,3	29,4	313,5	31,00	227	35,00
Овощи запеченные	150	2,20	5,3	10,3	97,0	21,42	ТТК17	40,00
Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,0	23,6	94,0	60	705	15,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан,апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6	3,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8	3,00
		93,04	119,77	270,84	2555,3	229,43		
Ужин								
Салат из св.огурцов и зел.горошком	100	1,60	3,8	4,8	56,2			30,00
Салат Греческий с брынзой	100	3,10	6,5	2,7	83,3	24,9		35,00

Люля-кебаб из курицы	100	22,00	4,5	1,7	135,0	0,95	ТТК25	65,00
Макароны отварные	150	8,10	9,2	31,9	250,5	0	516	25,00
Бефстроганов из говядины	150	26,40	13,8	5,1	253,5	0,012	423	105,00
Кус Кус с овощами	150	6,70	8	36,2	244,0	0,2	ТТК12	35,00
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6	3,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Кисель из с/м ягод	200	0,20	0	34,4	146,0	1,83	640	15,00
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан,апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00
		70,70	46,3	156,66	1340,2	43,092		
Итого за день		232,28	281,69	772,25	6390,9	277,93		

День 12								
Завтрак								
Каша пшеничная молочная	250	12,00	8,3	42,8	295,0	1,46	311	20,00
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	7,00	13,0	33,0	287,5	0	302	15,00
Вареники с адыгейским сыром	200	20,00	16,0	50,0	420,0	0		85,00
Омлет с сосисками	100	11,00	18,5	2,2	221,0	0,24	344	40,00
Оладьи (покупные)	100	7,50	12,4	40,9	310,0	0	733	30,00
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	96	10,00
Сыр	10	2,67	2,67	2,74	36,0	0,07	97	10,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Какао с молоком	250	4,90	5,0	32,5	190,0	1,58	693	25,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,8	98,7	0	ТТК2	15,00
Кисломолочный напиток	200	4,20	5,6	28	174,0	0	ТТК1	40,00
Молоко детское 0,2л.	200	5,60	6,4	9,4	116,0	0		40,00
Мед	20	0,00	0	14,12	59,4	0	ТТК3	15,00
Сухие завтраки (мюсли)	50	4,50	2,5	35	180,0	0		20,00
Сметана (кипяченая)	30	0,80	0,6	1	62,0	0		15,00
Орехи / Сухофрукты	50	5,00	13,5	21,5	230,0	0		65,00
Сладкая выпечка в ассортименте	30	1,70	7,8	9,9	117,0	0		30,00
Соус ягодный	30	0,00	0	12	48,0	0	ТТК4	20,00
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6	3,00
		90,84	123,32	378,38	3034,1	5,55		
Обед								
Салат из сырых овощей с кукурузой	100	1,60	7,6	5,3	94,3	16,7		20,00
Салат Винегрет с сельдью	100	2,34	4,69	3,6	66,0	2,89	50	30,00
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	0		0,00
Овощная нарезка	100	1,00	7,1	4,2	86,0	45,8	22	40,00
Солянка сборная мясная	250	14,00	21,6	6,0	275,0	13,4	ТТК31	65,00
Суп гороховый (куриный)	250	6,20	5,6	22,3	167,0	4,65	139	35,00
Котлеты куриные рубленые	100	22,10	19,6	10,0	309,0	0,5	499	70,00
Запеканка картофельная с мясом	250	25,00	24,5	41,5	495,0	9,24	478	90,00
Филе трески в кляре	100	17,20	6,7	13,5	184,0	0,83	ТТК32	80,00
Капуста цветная припущенная с морковью	150	4,20	2,5	9,9	78,0	6,61	ТТК33	30,00
Спагетти отварные	150	8,10	9,2	31,9	250,5	0	516	25,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан,апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6	3,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8	3,00
Компот из св.яблок и с/м ягод	200	0,60	0	46,6	182,0	0,97	631	15,00
		107,43	119,91	245,99	2515,8	16,17		
Ужин								
Салат Фреш Микс	100	1,50	0,2	4,6	26,0	0		40,00
Салат из свеклы и сыра	100	2,34	4,69	3,6	66,0	2,89	50	25,00

Азу с говядиной	250	22,25	12	24,25	302,5	10,92	438	135,00
Минтай в кляре	100	18,70	7,3	12,4	189,0			65,00
Смесь белого и дикого риса	150	11,90	2,6	108,9	505,0	0		40,00
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6	3,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Компот из свежих плодов (яблоки и груши)	200	0,60	0	46,6	182,0	0,97	631	15,00
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан,апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00
		59,89	27,29	240,21	1442,1	16,17		
Итого за день		258,16	270,52	864,58	6992,0	37,89		

День 13								
Завтрак								
Суп молочный с вермишелью	250	7,00	6,8	19,3	162,0	0,75		20,00
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	7,00	13,0	33,0	287,5	0	302	15,00
Кнели куриные	100	22,80	13,3	6,7	238,0	0,48	505	55,00
Гречка отварная	150	8,70	7,8	42,6	279,0	0	508	20,00
Вареники с адыгейским сыром	200	20,00	16,0	50,0	420,0	0		85,00
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	96	10,00
Сыр	10	2,67	2,67	2,74	36,0	0,07	97	10,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Какао с молоком	250	4,90	5,0	32,5	190,0	1,58	693	25,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,8	98,7	0	ТТК2	15,00
Кисломолочный напиток	200	4,20	5,6	28	174,0	0	ТТК1	40,00
Молоко детское 0,2л.	200	5,60	6,4	9,4	116,0	0		40,00
Мед	20	0,00	0	14,12	59,4	0	ТТК3	15,00
Сухие завтраки (мюсли)	50	4,50	2,5	35	180,0	0		20,00
Сметана (кипяченая)	30	0,80	0,6	1	62,0	0		15,00
Орехи / Сухофрукты	50	5,00	13,5	21,5	230,0	0		65,00
Сладкая выпечка в ассортименте	30	1,70	7,8	9,9	117,0	0		30,00
Соус ягодный	30	0,00	0	12	48,0	0	ТТК4	20,00
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6	3,00
		98,84	112,02	361,08	2887,1	5,08		
Обед								
Салат Капрезе	100	7,60	14,2	2,3	166,7	24,9	ТТК15	35,00
Салат из фунчозы с овощами	100	1,20	3,4	23,4	123,5			30,00
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	0		0,00
Овощная нарезка	100	1,00	7,1	4,2	86,0	45,8	22	40,00
Суп Рассольник Ленинградский (куриный)	250	3,00	4,5	20,1	135,0	7,53	132	40,00
Суп Минestrone овощной	250	2,20	4,4	12,4	99,0	18,22	139	35,00
Шницель натуральный рубленый (говядина)	100	19,50	33,4	10,2	421,0	0,32	450	85,00
Куриное филе запеченное с помидором и сыром	100	17,10	4,8	0	199,0	0		130,00
Рис с овощами	150	3,90	11	27,3	223,0	0,3	ТТК24	25,00
Капуста тушеная	150	2,90	4,7	9,9	92,9	34,15	354	25,00
Жаркое по домашнему с говядиной	250	22,25	12,25	27	312,5	10,56	436	125,00
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6	3,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан, апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00
Кисель из с/м ягод	200	0,20	0	34,4	146,0	1,83	640	15,00
		83,45	110,25	211,06	2264,3	133,91		
Ужин								
Салат из запеченной тыквы	100	3,00	6,7	3,5	88,6			55,00
Овощная нарезка	100	1,00	7,1	4,2	86,0	45,8	22	40,00
Зразы из куриного филе с омлетом	100	15,40	11,8	7,5	200,0	3,16	502	75,00
Плов с индейкой	250	19,30	6,5	37,5	290,0			155,00
Капуста брюссельская с морковью на пару	150	7,50	2,8	5,6	77,0	31,6		40,00

Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6	3,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Морс из клюквы	200	0,10	0	24,9	97,0	20	700	20,00
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан,апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00
		48,90	35,4	123,06	1010,3	115,76		
Итого за день		231,19	257,67	695,2	6161,6	254,75		

День 14								
Завтрак								
Каша кукурузная молочная (вязкая)	250	7,00	4,5	35,63	220,0	1,46	309	20,00
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	7,00	13,0	33,0	287,5	0	302	15,00
Омлет с сыром	100	12,40	18,6	1,8	227,0	0,24	342	35,00
Сырники из творога (покупные)	100	15,20	9	16,8	209,0	0,9	358	50,00
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	96	10,00
Сыр	10	2,67	2,67	2,74	36,0	0,07	97	10,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Какао с молоком	250	4,90	5,0	32,5	190,0	1,58	693	25,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,8	98,7	0	ТТК2	15,00
Кисломолочный напиток	200	4,20	5,6	28	174,0	0	ТТК1	40,00
Молоко детское 0,2л.	200	5,60	6,4	9,4	116,0	0		40,00
Мед	20	0,00	0	14,12	59,4	0	ТТК3	15,00
Сухие завтраки (мюсли)	50	4,50	2,5	35	180,0	0		20,00
Сметана (кипяченая)	30	0,80	0,6	1	62,0	0		15,00
Орехи / Сухофрукты	50	5,00	13,5	21,5	230,0	0		65,00
Сладкая выпечка в ассортименте	30	1,70	7,8	9,9	117,0	0		30,00
Соус ягодный	30	0,00	0	12	48,0	0	ТТК4	20,00
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6	3,00
		74,94	100,22	296,71	2444,1	6,45		
Обед								
Винегрет овощной	100	1,40	10,1	6,8	124,0	16,2	71	20,00
Салат Греческий с брынзой	100	3,10	6,5	2,7	83,3	24,9		35,00
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	0		0,00
Овощная нарезка	100	1,00	7,1	4,2	86,0	45,8	22	40,00
Суп картофельный с макаронами (куриный)	250	2,90	2,5	21,0	120,0	0,6	140	30,00
Суп пюре из моркови	250	3,40	5,8	11,7	116,0	2,19	172	20,00
Котлеты рыбные любительские (треска)	100	7,75	2,75	2,81	66,8	6,7	388	90,00
Куриная голень запеченная	160	15,50	9,5	7,5	170,0	1,2		105,00
Люля-кебаб из курицы	100	22,00	4,5	1,7	135,0	0,95	ТТК25	65,00
Гратен картофельный	150	7,10	15,2	21	248,0	0	508	40,00
Макароны с овощами (птитим)	150	6,00	6,6	31,8	214,5	0,12	517	45,00
Лапша Соба с овощами	150	8,70	7,8	42,6	279,0	0	508	85,00
Компот из свежих плодов (яблоки и груши)	200	0,60	0	46,6	182,0	0,97	631	15,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	0,00
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан,апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6	3,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8	3,00
		84,54	89,17	251,6	2153,6	114,83		
Ужин								
Салат Primavera с куриным филе	100	1,00	1,8	5,6	42,9			40,00
Салат мясной с говядиной	100	9,10	23,4	6,1	272,0	8,2	67	40,00
Пельмени мясные отварные (покупные)	250	21,50	41,00	68,00	725,00			105,00

Куриное филе в сметанном соусе	150	39,00	24,1	7,3	234,0	0,7	493	85,00
Макароны отварные	150	8,10	9,2	31,9	250,5	0	516	25,00
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6	3,00
Чай чёрный заварной с сахаром	250	0,20	0	15	58,0	0,2	685	5,00
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629	
Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,0	23,6	94,0	60	705	15,00
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан,апельсин)	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7	30,00
		81,70	100	182,36	1790,1	75,9		
Итого за день		241,18	289,39	730,67	6387,8	197,18		