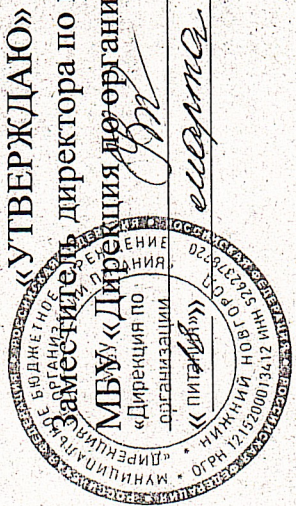


«СОГЛАСОВАНО»

*Директор
МБОУ «Школа № 59»
С.И. Давыдов 2024г.*



«УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель директора по производству
МБОУ «Школа № 59» Организация по питанию
«Дирекция по питанию» Е.И. Корнева
2024 г.

4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на четвёртую

четверть 2023-2024 учебного года в общеобразовательных учреждениях:

- Канавинского района школы №№ 41, 51, 52, 55, 75, 96, 109, 109ф, 110, 121, 167, 168, 168ф, 176, 181, гимназия №50
- Ленинского района школы №№ 60, 62, 72, 91, 94, 97, 100, 101, 106, 120, 123, 123ф, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185ф, гимназия №184, лицей №180
- Московского района школы №№ 21, 64, 64ф, 66, 69, 70, 74, 93, 115(1к), 115(2к), 118, 139, 146, 149, 172, 178, лицей №87, гимназия №67
- Сормовского района школы №№ 9, 26, 27, 76, 77, 78, 81, 84, 85, 117, 117ф, 141, 183ф, лицей №82
- Нижегородского района школы №№ 3, 7, 14, 19, 22, 30, 33, 35, 42, 102, 103, 113, лицеи №№ 8, 40, 40ф, гимназии №№ 1, 1ф, 13ф
- Советского района школы №№ 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 151, 173, гимназии №№ 25, 53, лицей №28ф
- Приокского района № 11, 32, 34, 45, 48, 88, 88ф, 89, 132, 134, 135, 140, 152, 154, 174, гимназия №17
- Автозаводского района №5, 6, 12, 15, 16, 20, 37, 43, 58, 59, 63, 105, 111, 114, 119, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 133, 137, 144, 145, 161, 169, 170, 171, 179, 190, лицеи №№ 36, 165, гимназия №136

Организатор питания МБОУ «Дирекция по организации питания»

№	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)							
			белки	жиры	углеводы		Са	Мг	Р	Fe	В ₁	С	А	
Первая неделя														
Понедельник														
Завтрак														
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0		
211	Омлет с сыром	150	18,0	20,6	3,3	270	335	31	365	2,5	0,0	0,7		
	Йогурт	100	3,6	2,8	11,3	85	0	0	0	0,0	0,0	0,7		
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9		
	Батон витаминный с микроэлементами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,7	0,1	0,0		
	Всего:	507	24,9	33,5	48,2	594	357	36	375	4,1	0,2	3,6		
Обед														
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	10/250	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2		
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,1	0,1	0,6		
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0		
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0		
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9		
	Хлеб полезный с микроэлементами	50	3,6	0,6	21,6	106	36	0	0	2,0	0,2	0,0		
	Всего:	890	24,8	21,9	100,7	741	130	200	340	12,1	0,6	19,7		
Полдник														
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0		
421	Слоба обыкновенная м/р	70	5,4	4,2	31,8	187	9	7	40	0,6	0,1	0,0		
	Всего:	270	11,4	10,6	41,2	307	249	35	220	0,8	0,4	17,0		
Ужин														
Вторник														
Завтрак														
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0		
223	Запеканка из творога с вареньем	150/35	23,6	17,7	43,6	428	223	33	312	1,0	0,1	0,5		
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0		
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,1	0,0	0,7		
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0		
	Всего:	555	28,5	31,0	92,8	765	318	52	376	4,5	0,2	14,2		
Обед														

		ГРАЖ															
	Бульброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,4	0,2	0,0	0,0	0,0			
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				
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,0	0,0	1,3	0,0	0,0			
382	Батон витаминный с микроэлементами	22	1,8	0,4	12,6	62	9	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0	0,0			
	Всего:	572	21,9	26,2	84,8	666	554	80	431	2,5	0,4	3,1	0,1				
	Обед																
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4	0,0	0,0			
88																	
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	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0				
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,3	0,0	8,8	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 полезный 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	0,0			
	Всего:	795	38,6	26,4	86,8	770	117	139	312	6,2	0,4	28,7	0,1				
	Подливки																
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с картофелем и луком	75	4,2	5,4	20,9	149	22	12	48	0,6	0,1	1,0	0,0	0,0			
	Всего:	275	6,2	6,4	42,9	249	22	12	48	0,6	0,1	1,0	0,0	0,0			
	<i>Диньон:</i>	1642	67	59	215	1685	693	231	791	9	1	33	0				
	Пятидневка																
	Завтрак																
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
ТТК 6	Котлеты из индейки	90	12,5	8,3	3,9	140	6	17	49	0,8	0,2	0,0	0,0	0,0			
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0	0,0			
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	55	0,4	0,0	1,4	8	12	8	23	0,3	0,0	55,0	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	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	0,0			
	Всего:	530	23,7	23,5	66,4	571	50	162	284	7,0	0,5	55,1	0,1				
	Обед																
177/2004	Булйон с куриным филе, грибами, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,8	0,1	0,7	0,0	0,0			
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	0,0	0,0			

		г. ГРАК													
		Масло сливочное													
		15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	
		150/30	25,7	20,1	38,2	437	306	41	373	1,0	0,1	0,5	0,1		
		130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0		
		200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,1	0,0	0,7	0,0		
		25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0		
		550	30,6	33,4	87,4	774	401	60	437	4,5	0,2	14,2	0,2		
		Обед													
		Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью													
		10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0		
		100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,1	0,1	0,6	0,0		
		150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0		
		50	0,6	0,1	2,0	12	7	10	13	0,5	0,0	12,5	0,0		
		200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0		
		25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0		
		810	26,0	19,4	85,3	660	114	88	207	6,7	0,6	19,0	0,0		
		Подливка													
		Кисломолочный напиток "Снежок"													
		200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0		
		80	7,0	8,7	33,9	241	30	10	51	0,5	0,1	0,1	0,0		
		280	12,6	13,7	55,9	397	272	40	239	0,7	0,1	1,9	0,1		
		1640	69	67	229	1831	787	188	883	12	1	35	0		
		Среда													
		Завтрак													
		Масло шоколадное													
		15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		
		200	14,4	10,9	17,0	224	20	34	72	2,0	0,0	7,2	0,0		
		Жаркое с индейкой													
		Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)													
		60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,3	0,0	16,0	0,0		
		200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0		
		25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0		
		Батон витаминный с микроэлементами													
		500	17,7	23,8	51,5	492	61	47	97	3,7	0,1	23,3	0,0		
		Всего:													
		Обед													
		Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью													
		10/250	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4	0,0		
		100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,2	0,2	0,2	0,0		
		150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0		
		Каша гречневая рассыпчатая													

71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,4	0,0	7,0	
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,1	0,0	15,0	
	Хлеб полезный с микроутриентами/Батон витаминный с микроутриентами	25/40	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	Всего:	845	34,8	29,6	105,3	825	134	176	409	8,9	0,7	39,6	0,0
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В2	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 22	Плюшка Московская	60	4,6	4,7	27,3	170	20	8	43	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:	260	6,6	11,1	46,3	310	20	8	43	0,5	0,1	0,0	0,0
	Итого:	1605	59,1	64,5	203,1	1627	215	231	549	13,0	0,9	62,9	0,0
	Четверг												
	Завтрак												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,4	0,2	0,0	0,0
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,0	30,0	205	151	30	149	0,4	0,0	1,6	0,2
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,0	0,0	1,3	0,0
	Батон витаминный с микроутриентами	22	1,7	0,5	12,6	61	9	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:	572	20,9	24,8	83,2	642	535	74	410	2,3	0,3	2,9	0,2
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,7	5,4	16,8	135	23	26	102	1,2	0,1	7,1	0,0
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,1	39,6	397	19	21	122	1,8	0,2	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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 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	0,0
	Всего:	850	31,0	23,8	107,4	799	124	80	267	8,0	0,5	21,0	0,0
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный слобный с мясом рисом	80	9,7	10,7	21,7	222	23	17	99	1,0	0,1	0,0	0,0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Всего:	280	10,4	11,0	46,3	326	33	20	102	1,6	0,2	20,0	0,0
	Итого:	1702	62,3	59,6	236,9	1767	692	174	779	12,0	1,0	43,9	0,2
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	1,2	0,0

	ЖКИ отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0	0,0
	Огурцы свежие (доп. гарнир)	65	0,5	0,0	1,5	9	15	9	27	0,4	0,0	6,5	0,0	
8	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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:	675	16,8	30,3	82,6	672	68	43	124	6,3	0,3	20,8	0,1	
	Обед													
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,8	4,8	21,6	153	154	21	131	0,5	0,1	1,6	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	
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1	
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,3	0,0	7,5	0,0	
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0	
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/22	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0	
	Всего:	777	37,0	27,6	100,3	798	244	144	400	5,3	0,5	23,5	0,2	
	Полдник													
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,2	0,1	1,2	0,0	
422	Булочка ванильная	50	3,8	3,7	22,6	139	8	5	30	0,4	0,1	0,0	0,0	
	Всего:	250	6,8	6,5	32,1	214	246	33	212	0,6	0,1	1,2	0,1	
	Минус:	1702	60,6	64,4	215,0	1684	558	220	736	12,3	0,9	45,5	0,3	
	Третья неделя													
	Понедельник													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1	
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	150/35	14,1	12,6	59,7	392	13	6	24	0,4	0,0	0,3	0,0	
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0	
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	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:	562	17,0	24,6	97,2	662	56	23	53	4,7	0,1	16,2	0,1	
	Обед													
ТТК 370	Суп сырный с грибами, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,0	
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,1	0,1	0,6	0,0	
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0	
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,4	0,0	10,0	0,0	
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0	

	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	
	Всего:	805	22,3	21,7	91,9	666	31	9	28	0,8	0,1	4,2	0,0
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
	Слоба обыкновенная м/р	70	5,4	4,2	31,8	187	9	7	40	0,6	0,1	0,0	0,0
421	Всего:	270	11,4	10,6	41,2	307	249	35	220	0,8	0,4	17,0	0,2
	Утро:	1637	50,7	56,9	230,3	1635	336	67	301	6,3	0,6	37,4	0,3
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1
210	Омлет натуральный	160	14,8	15,4	3,6	212	132	21	261	2,8	0,1	0,8	0,1
	Йогурт	100	3,6	2,8	11,3	85	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,7
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,0	0,0	1,3	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:	500	24,4	32,7	50,5	594	272	52	382	4,4	0,2	2,1	0,9
	Обед												
111/2004	Борш "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	10/255	4,7	6,9	10,1	121	50	32	59	1,8	0,1	2,3	0,0
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	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
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 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:	775	20,1	19,7	69,2	564	141	101	278	6,3	0,5	17,4	0,0
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
410	Ватрушка с творогом	75	18,5	13,5	33,1	328	64	23	250	2,6	0,1	0,1	0,2
	Всего:	275	24,1	18,5	55,1	484	306	53	438	2,8	0,2	1,9	0,2
	Утро:	1550	68,6	70,9	174,8	1642	719	206	1098	13,5	0,9	21,4	1,2
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 473	Бефстроганов из куриного филе	100	14,0	10,6	4,3	169	17	49	108	1,0	0,0	1,9	0,05
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0

1 с сахаром														
Батон витаминный с микроэлементами														
99	Обед	Суп из овощей с мясом, зеленью	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
271		Биточки домашние	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
309		Рожки отварные	620	20,0	26,2	56,8	544	91	93	212	6,2	0,3	20,1	0,1
71		Помидоры свежие (доп. гарнир)												
700/2004		Напиток клюквенный	35	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,3	0,0	8,8	0,0
		Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0,0	3,8	0,0
		Хлеб полезный 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:	795	26,9	21,2	89,6	663	71	49	144	4,7	0,6	24,5	0,0
Подлник														
ТТК 376		Пирожок печеный слобный с мясом рисом	80	9,7	10,7	21,7	222	23	17	99	1,0	0,1	0,0	0,0
388		Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
		Всего:	280	10,4	11,0	46,3	326	33	20	102	1,6	0,2	20,0	0,0
		<i>Примого:</i>		57,3	58,4	192,7	1533	195	162	458	12,6	1,0	64,6	0,1
Четверг														
Завтрак														
10/2004		Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,4	0,2	0,0	0,0
182		Каша молочная пшеница жидкая с маслом	200/4	6,4	6,8	28,3	200	155	38	170	0,8	0,1	1,6	0,0
		Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338		Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
ТТК 245		Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,1	0,0	0,7	0,0
		Батон витаминный с микроэлементами	21	1,7	0,4	12,0	59	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
		Всего:	700	20,9	23,3	94,5	675	493	70	374	4,6	0,4	15,3	0,0
Обед														
102		Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0
ТТК 56		Соте из индейки с овощами	200	14,3	10,9	16,0	220	24	30	67	2,0	0,2	39,0	0,0
		Вафли	30	1,1	9,4	17,3	158	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
342		Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,0
		Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/39	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
		Всего:	754	29,4	25,6	95,5	728	90	68	180	6,9	0,6	46,1	0,0
Подлник														
		Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0

	досольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/255	5,5	4,7	16,6	127	19	26	99	1,2	0,1	7,1	0,0
А 55	Рагу из говядины	200	11,3	10,8	16,9	211	21	36	73	2,0	0,2	41,0	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,4	0,0	7,0	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 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:	785	21,4	16,5	70,5	512	89	76	209	5,9	0,5	55,2	0,0
	Подлинк												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
421	Сдоба обыкновенная м/р	70	5,4	4,2	31,8	187	9	7	40	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:	270	11,4	10,6	41,2	307	249	35	220	0,8	0,4	17,0	0,2
	Итого:	1727	51,8	48,0	208,1	1474	964	209	871	13,6	1,2	85,1	0,4
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
223	Запеканка из творога со стужённым молоком	150/35	26,1	20,6	41,4	455	292	41	363	1,0	0,1	0,5	0,1
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,1	0,0	0,7	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,8	0,2	0,0	0,0
	Всего:	570	32,3	32,6	102,3	833	389	60	422	4,8	0,3	14,1	0,1
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,1	0,1	0,6	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,4	0,0	10,0	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 полезный 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:	800	28,9	21,8	93,5	725	122	211	370	10,2	0,7	16,5	0,0
	Подлинк												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	80	7,0	8,7	33,9	241	30	10	51	0,5	0,1	0,1	0,0
	Всего:	280	12,6	13,7	55,9	397	272	40	239	0,7	0,1	1,9	0,1
	Итого:	1650	73,8	68,1	251,7	1955	783	311	1031	15,8	1,1	32,5	0,2

Итого по меню:	1220,1	1203,4	4240,9	3297,1	11645	4100	15116	244,0	19,5	#####	5,7
среднее за день	61,0	60,2	212,0	1649	582	205	756	12,2	1,0	63,4	0,3

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