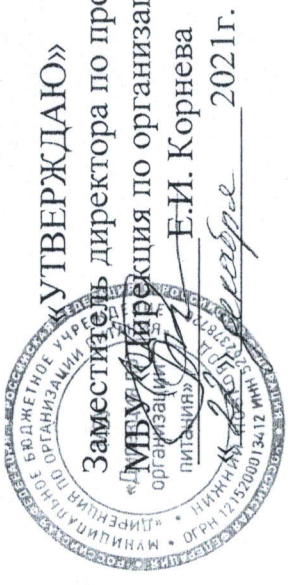


Соловьева  
Директор  
МБОУ «Школа № 59»  
10.01.2022



УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству  
МБУ «Дирекция по организации питания»  
Е.И. Корнева  
2021г.

4-х недельное примерное цикличное меню горячего питания, учащихся средних и старших классов на третью четверть 2021-2022 учебного года в общеобразовательных учреждениях:

- Канавинского района № 41,51,52,55,75,96,109,109Ф,110,121,167Ф,168,176,181, гимназия №50
- Ленинского района № 60,62,72,91,94,97,99,101,106,120,123,138,160,175,177,182(1к),182(2к),185, гимназия №184, лицей №180
- Московского района № 21,64,66,67,69,70,74,93,115(1к),115(2к),118,139,146,149,172,178, лицей №87
- Сормовского района № 9,26,27,76,77,78,81,84,85,117,141,183, лицей №82
- Нижегородского района № 3,7,14,19,22,30,33,35,42,102,103,113, гимназия №1, лицей №8, лицей №40
- Советского района № 18,24,29,44,46,47,49,54,122,151,173, гимназия №25, гимназия №53
- Приокского района №11,17,32,34,45,48,88,88Ф,89,131,134,135,135Ф,140,154,174,132
- Автозаводского района №5,6,12,15,16,20,37,43,58,59,63,105,111,114,119,124,125,127,127Ф,128,129,130,133,137,144,145,161,169,170,171,179,190, лицей №36, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)					Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы	Са		Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A		
	<b>Первая неделя</b>														
	<b>Понедельник</b>														
	Завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0	0,04	
211	Омлет с сыром	150	18,8	21,4	3,2	256	309	27	342	2,7	0,09	0,43	0,32		
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0		
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01		
	Батон витаминный с микроэлементами	20	1,6	0,4	11,4	56	7,8	6,6667	18	0,4	0,06	0	0		
	<b>Всего:</b>		<b>23,3</b>	<b>31,4</b>	<b>51,4</b>	<b>560</b>	<b>398,8</b>	<b>51,667</b>	<b>422</b>	<b>5,92</b>	<b>0,43</b>	<b>13,08</b>	<b>0,37</b>		
	Обед														
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	265	4,5	5,7	17,4	142	14	25	64	0,88	0,09	8,25	0		
260	Гуляш из говядины	90	8,3	7,9	3,2	117	14,6	14,3	102,1	0,95	0,05	0,5	0,01		
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0		
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0		
	<b>Всего:</b>		<b>26</b>	<b>21,9</b>	<b>97,3</b>	<b>698</b>	<b>81,3</b>	<b>200,3</b>	<b>447,1</b>	<b>8,95</b>	<b>0,54</b>	<b>8,85</b>	<b>0,04</b>		
	<b>Итого:</b>		<b>49,3</b>	<b>53,3</b>	<b>148,7</b>	<b>1258</b>	<b>480,1</b>	<b>251,97</b>	<b>869,1</b>	<b>14,87</b>	<b>0,97</b>	<b>21,93</b>	<b>0,41</b>		
	<b>Вторник</b>														
	Завтрак														
223	Запеканка из творога с вареньем	150/25	22,9	17	37,4	395	220	32	300	0,83	0,072	0,36	0,046		
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0		
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0		
	<b>Всего:</b>		<b>25,6</b>	<b>17,7</b>	<b>64,8</b>	<b>523</b>	<b>239,7</b>	<b>47</b>	<b>337</b>	<b>2,33</b>	<b>0,162</b>	<b>3,26</b>	<b>0,046</b>		
	Обед														
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01		
ТТК 242	Филе куриное панированное	90	21	9,5	9,3	273	12	75	95	1,76	0,09	0,75	0,07		
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03		
377	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,014	4,09	0		
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0		



	<b>Всего:</b>		29,25	23,3	102,5	755	130,7	82	238	4,42	0,37	21,27	0,24
	<b>Итого:</b>		47,45	49,1	187,9	1398	776,4	156,5	583	6,57	0,57	24,25	0,37
		Пятница											
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 242	Филе куриное панированное	90	21	9,5	9,3	273	12	75	95	1,76	0,09	0,75	0,07
ТТК 555	Булгур с овощами, кукурузой	150	7,3	9,3	33,2	278	2	18	54	0,85	0,06	3,8	0,02
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	<b>Всего:</b>		31	19,5	69,9	679	33,7	108	186	4,11	0,24	7,45	0,09
	<b>Обед</b>												
177/2004	Буллон с куриным филе, гренками, зеленью	30/15/250	11	1,2	16,7	142	12	34	56	0,9	0,04	1,4	0,02
259	Жаркое по-домашнему с печенью	200	9,3	5,3	22,1	172	14	203	31	3,9	0,2	12,3	0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	<b>Всего:</b>		25	7,5	85,8	531	70,7	269	168	6,77	0,44	18,2	0,02
	<b>Итого:</b>		56	27	155,7	1210	104,4	377	354	10,88	0,68	25,65	0,11
		Суббота											
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
260	Гуляш из говядины	90	8,3	7,9	3,2	117	14,6	14,3	102,1	0,95	0,05	0,5	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	<b>Всего:</b>		19,5	23,2	67,1	559	48,3	161,3	341,1	6,92	0,35	0,6	0,08
	<b>Обед</b>												
155	Суп с клéцками, зеленью	250	3,5	5,6	16	129	47	13	64	0,54	0,05	0,94	0,03
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,7	4,9	6,8	106	18	25	144	0,61	0,07	5,51	0,01
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	<b>Всего:</b>		22,5	18,2	113,9	738	140,7	110	394	6,74	0,39	19,54	0,27
	<b>Итого:</b>		42	41,4	181	1297	189	271,3	735,1	13,66	0,74	20,14	0,35



ТТК 473	Бефстроганов из филе индейки	100	12,3	13	4,3	183	102	9,8	77	1	0,04	0,8	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>23,5</b>	<b>21</b>	<b>68,3</b>	<b>562</b>	<b>136,7</b>	<b>157,8</b>	<b>315</b>	<b>7</b>	<b>0,34</b>	<b>3,7</b>	<b>0,04</b>
	Обед												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	10/250	4,7	5,4	9,3	111	22	21	51	0,77	0,07	12,75	0
285	Макароник с мясом	200	21,5	16,3	39,4	409	21	14	70	1,32	0,1	0,45	0,04
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>30,7</b>	<b>22,6</b>	<b>111,7</b>	<b>799</b>	<b>76</b>	<b>59</b>	<b>193</b>	<b>3,89</b>	<b>0,36</b>	<b>13,21</b>	<b>0,04</b>
	<b>Итого:</b>		<b>54,2</b>	<b>43,6</b>	<b>180</b>	<b>1361</b>	<b>212,7</b>	<b>216,8</b>	<b>508</b>	<b>10,89</b>	<b>0,7</b>	<b>16,91</b>	<b>0,08</b>
	<b>Четверг</b>												
	Завтрак												
16	Ветчина порционно	25	4,1	2,6	1,1	45	2	4	39	0,21	0,15	0	0
ТТК 147	Каша молочная "Дружба", жидкая с маслом	250/5	7,7	8,5	37,2	257	208	44	211	0,77	0,07	2,2	0,04
	Творог "Растишка"	100	6	3,5	10,1	96	240	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>20,4</b>	<b>15,3</b>	<b>75,6</b>	<b>523</b>	<b>466,7</b>	<b>62</b>	<b>285</b>	<b>2,43</b>	<b>0,31</b>	<b>2,3</b>	<b>0,04</b>
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	20/15/250	7,6	0,5	12,1	96	12	25	42	0,7	0,03	1,24	0,01
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	90/50	7,9	10,2	11,8	171	15	18	101	1	0,1	0,9	0,01
ТТК 565	Бульон отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>24,3</b>	<b>17,9</b>	<b>103,3</b>	<b>713</b>	<b>83,7</b>	<b>104</b>	<b>315</b>	<b>4,59</b>	<b>0,36</b>	<b>3,23</b>	<b>0,25</b>
	<b>Итого:</b>		<b>44,7</b>	<b>33,2</b>	<b>178,9</b>	<b>1236</b>	<b>550,4</b>	<b>166</b>	<b>600</b>	<b>7,02</b>	<b>0,67</b>	<b>5,53</b>	<b>0,29</b>
	<b>Пятница</b>												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины	90	8,3	7,9	3,2	117	14,6	14,3	102,1	0,95	0,05	0,5	0,01
309	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0

ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	33	132	0,3	0	0,03	0	0,01	0
	Багон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	0,6	0,09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>16,7</b>	<b>13,9</b>	<b>93</b>	<b>576</b>	<b>51,6</b>	<b>43,3</b>	<b>5,05</b>	<b>0,23</b>	<b>12,51</b>	<b>0,03</b>
	Обед											
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	0,76	0,06	18,36	0
ТТК 426	Рыба запечённая	80	11,7	5,2	3,9	109	15	19	0,47	0,07	0,56	0,01
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	0,52	0,03	0	0,03
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,2	44	8	5	0,9	0	2,9	0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Багон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	1,77	0,19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>24,85</b>	<b>15,5</b>	<b>80,3</b>	<b>597</b>	<b>90,7</b>	<b>89</b>	<b>4,42</b>	<b>0,35</b>	<b>21,82</b>	<b>0,04</b>
	<b>Итого:</b>		<b>41,55</b>	<b>29,4</b>	<b>173,3</b>	<b>1173</b>	<b>142,3</b>	<b>132,3</b>	<b>9,47</b>	<b>0,58</b>	<b>34,33</b>	<b>0,07</b>
	<b>Суббота</b>											
	Завтрак											
ТТК 242	Филе куриное панированное	90	21	9,5	9,3	273	12	75	1,76	0,09	0,75	0,07
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	4,5	0,21	0	0,03
245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	0,1	0,24	0,65	0,01
	Багон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	0,6	0,09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>34,2</b>	<b>19,2</b>	<b>88</b>	<b>733</b>	<b>99,7</b>	<b>225</b>	<b>6,96</b>	<b>0,63</b>	<b>1,4</b>	<b>0,11</b>
	Обед											
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	250	5,9	5,5	19,5	152	26	34	1,94	0,25	10,65	0
271	Биточки домашние	90	13	10	10	191	7	6	0,45	0,03	0,23	0
309	Вермишель отварная	150	5,5	4,9	28	186	6	8	0,77	0,05	0	0,02
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	30	0,3	1,5	2,3	23	9	4,3	0,24	0,01	2,88	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83	23	18	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб полезный с микроэлементами/Багон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	1,77	0,19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>29,8</b>	<b>22,8</b>	<b>110,7</b>	<b>782</b>	<b>103,7</b>	<b>94,3</b>	<b>5,77</b>	<b>0,54</b>	<b>14,85</b>	<b>0,22</b>
	<b>Итого:</b>		<b>64</b>	<b>42</b>	<b>198,7</b>	<b>1515</b>	<b>203,4</b>	<b>319,3</b>	<b>12,73</b>	<b>1,17</b>	<b>16,25</b>	<b>0,33</b>
	Третья неделя											
	<b>Понедельник</b>											
	Завтрак											
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционнo	10	2,3	3	0	36	88	3,5	0,1	0	0,07	0,03
210	Омлет натуральный	150	13,9	17,9	3,3	204	123	20	2,58	0,08	0,36	0,27

338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>23,1</b>	<b>33,1</b>	<b>56,3</b>	<b>590</b>	<b>369,7</b>	<b>75,5</b>	<b>454</b>	<b>7,03</b>	<b>0,26</b>	<b>13,73</b>	<b>0,36</b>
	<b>Обед</b>												
101	Суп картофельный с пшеном, рыбными консервами, зеленью	270	5,6	6,8	17,1	155	15	27	67	0,96	0,11	8,25	0
265	Плов из говядины	200	12,4	12,3	45,6	343	16	50	200	1,73	0,11	4,18	0
377	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,014	4,09	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>22,7</b>	<b>20,2</b>	<b>106,6</b>	<b>704</b>	<b>70,7</b>	<b>105</b>	<b>343</b>	<b>5,39</b>	<b>0,424</b>	<b>16,52</b>	<b>0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>45,8</b>	<b>53,3</b>	<b>162,9</b>	<b>1294</b>	<b>440,4</b>	<b>180,5</b>	<b>797</b>	<b>12,42</b>	<b>0,684</b>	<b>30,25</b>	<b>0,36</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционнo	20	4,6	5,9	0	73	176	7	100	0,2	0,01	0,14	0,06
243	Сосиска отварная	50	11	12	1,5	160	135	0	0	0	0	0	0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>28,9</b>	<b>34,9</b>	<b>80,3</b>	<b>759</b>	<b>400,7</b>	<b>157</b>	<b>376</b>	<b>5,42</b>	<b>0,55</b>	<b>0,79</b>	<b>0,14</b>
	<b>Обед</b>												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,47	3,3	15,21	143	29	35	87	2,02	0,23	5,83	0,01
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	8,7	15,5	19,3	251	77	35	125	1,9	0,13	8,16	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>21,87</b>	<b>19,8</b>	<b>74,61</b>	<b>582</b>	<b>143,7</b>	<b>98</b>	<b>292</b>	<b>6,54</b>	<b>0,55</b>	<b>14,09</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>50,77</b>	<b>54,7</b>	<b>154,91</b>	<b>1341</b>	<b>544,4</b>	<b>255</b>	<b>668</b>	<b>11,96</b>	<b>1,1</b>	<b>14,88</b>	<b>0,15</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
271	Биточки домашние	90	5,3	7	7,3	119	18	15	41	0,66	0,05	5,22	0,01
309	Рожки отварные	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0



	<b>Всего:</b>			13,7	12,3	97,6	575	55	44	118	4,76	0,24	17,23	0,03
	Обед													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01	
ТТК 426	Рыба запечённая	70	10,3	4,6	3,4	95,7	13,2	16,3	105	0,4	0,1	0,5	0	
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03	
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0	
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0	
	<b>Всего:</b>		23,6	15,5	82,1	602,7	92,9	89,3	302	4,71	0,37	13,44	0,04	
	<b>Итого:</b>		37,3	27,8	179,7	1177,7	147,9	133,3	420	9,47	0,61	30,67	0,07	
	<b>Четверг</b>													
	Завтрак													
15	Сыр порционнo	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03	
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/20	22,9	17	34,6	383	219	32	300	0,83	0,072	0,36	0,046	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0	
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0	
	<b>Всего:</b>		27,8	20,7	61,8	544	323,7	49,5	385	2,38	0,162	0,53	0,076	
	Обед													
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	5,3	7	7,3	119	18	15	41	0,66	0,05	5,22	0,01	
ТТК 242	Филе куриное панированное	90	21	9,5	9,3	273	12	75	95	1,76	0,09	0,75	0,07	
309	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02	
377	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,014	4,09	0	
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0	
	<b>Всего:</b>		36,5	21,8	89	781	75,7	126	248	5,89	0,404	10,06	0,1	
	<b>Итого:</b>		64,3	42,5	150,8	1325	399,4	175,5	633	8,27	0,566	10,59	0,176	
	<b>Пятница</b>													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04	
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	15	20,5	30,1	391	23	11	71	1,3	0,04	6	0	
245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01	
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0	
	<b>Всего:</b>		19,8	30,2	72,3	666	97,7	28	146	2,02	0,37	6,65	0,05	

88	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0
431/2004		Печень по-строгановски	90	8,4	3	6,2	123	17,9	10,7	146	3	0,13	5,05	0,02
302		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
338		Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
377		Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
		Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
		<b>Всего:</b>		<b>26,85</b>	<b>14,8</b>	<b>102,5</b>	<b>703</b>	<b>126,6</b>	<b>205,7</b>	<b>490</b>	<b>13,63</b>	<b>0,63</b>	<b>38,31</b>	<b>0,05</b>
		<b>Итого:</b>		<b>46,65</b>	<b>45</b>	<b>174,8</b>	<b>1369</b>	<b>224,3</b>	<b>233,7</b>	<b>636</b>	<b>15,65</b>	<b>1</b>	<b>44,96</b>	<b>0,1</b>
		<b>Суббота</b>												
		<b>Завтрак</b>												
ТТК 363		Котлета рубленая из цыплят с сыром	90	18,5	11	11,5	227	96	28	134	1,34	0,12	0,1	0,07
309		Рожки отварные	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
ТТК 3		Капуста морская (доп. гарнир)	40	0,24	0,8	1,92	16	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 206		Компот из ягод (горячий напиток)	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
		Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
		<b>Всего:</b>		<b>26,84</b>	<b>16,7</b>	<b>76,02</b>	<b>580</b>	<b>125,7</b>	<b>54</b>	<b>206</b>	<b>2,91</b>	<b>0,28</b>	<b>4,6</b>	<b>0,09</b>
		<b>Обед</b>												
155		Суп с клёцками, зеленью	250	3,5	5,6	16	129	47	13	64	0,54	0,05	0,94	0,03
229		Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,7	4,9	6,8	106	18	25	144	0,61	0,07	5,51	0,01
304		Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
421		Сдоба обыкновенная	75	5,8	3,64	34,14	222	11	87	44	0,63	0,07	0	0,02
700/2004		Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
		Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
		<b>Всего:</b>		<b>27,3</b>	<b>21,44</b>	<b>140,34</b>	<b>923</b>	<b>122,7</b>	<b>174</b>	<b>389</b>	<b>4,29</b>	<b>0,42</b>	<b>10,2</b>	<b>0,09</b>
		<b>Итого:</b>		<b>54,14</b>	<b>38,14</b>	<b>216,36</b>	<b>1503</b>	<b>248,4</b>	<b>228</b>	<b>595</b>	<b>7,2</b>	<b>0,7</b>	<b>14,8</b>	<b>0,18</b>
		<b>Четвертая неделя</b>												
		<b>Понедельник</b>												
		<b>Завтрак</b>												
11/2004		Бутерброд горячий с цветочной и сыром	55	8,1	6,1	14,3	145	5,8	9,5	39,4	0,65	0,06	0,5	0
182		Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом	200/5	6,3	8,7	28,4	217	149	48	182	1,03	0,14	1,44	0,04
		Йогурт "Растишка"	110	4,2	3,3	14,1	102	264	0	0	0	0	0	0

377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>21,3</b>	<b>18,8</b>	<b>84,2</b>	<b>592</b>	<b>438,5</b>	<b>72,5</b>	<b>258,4</b>	<b>3,18</b>	<b>0,29</b>	<b>4,84</b>	<b>0,04</b>
	<b>Обед</b>												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,47	3,3	15,21	143	29	35	87	2,02	0,23	5,83	0,01
260	Гуляш из говядины	90	8,3	7,9	3,2	117	14,6	14,3	102,1	0,95	0,05	0,5	0,01
309	Рожки отварные	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>27,37</b>	<b>16,3</b>	<b>97,81</b>	<b>673</b>	<b>105,3</b>	<b>99,3</b>	<b>335,1</b>	<b>6,11</b>	<b>0,54</b>	<b>7,42</b>	<b>0,24</b>
	<b>Итого:</b>		<b>48,67</b>	<b>35,1</b>	<b>182,01</b>	<b>1265</b>	<b>543,8</b>	<b>171,8</b>	<b>593,5</b>	<b>9,29</b>	<b>0,83</b>	<b>12,26</b>	<b>0,28</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
15	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0	55	132	5	75	0,15	0,01	0,12	0,05
271	Биточки домашние	90	13	10	10	191	7	6	15	0,45	0,03	0,23	0
309	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
ТТК 206	Компот из ягод (горячий напиток)	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>24,6</b>	<b>19,3</b>	<b>72,6</b>	<b>583</b>	<b>168,7</b>	<b>37</b>	<b>162</b>	<b>2,17</b>	<b>0,2</b>	<b>4,85</b>	<b>0,07</b>
	<b>Обед</b>												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	10/250	4,7	5,4	9,3	111	22	21	51	0,77	0,07	12,75	0
ТТК 426	Рыба запечённая	75	11	4,9	3,7	102	14	18	113	0,44	0,07	0,56	0,01
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>24,1</b>	<b>17,6</b>	<b>81,6</b>	<b>617</b>	<b>74,7</b>	<b>86</b>	<b>306</b>	<b>4,35</b>	<b>0,36</b>	<b>13,41</b>	<b>0,04</b>
	<b>Итого:</b>		<b>48,7</b>	<b>36,9</b>	<b>154,2</b>	<b>1200</b>	<b>243,4</b>	<b>123</b>	<b>468</b>	<b>6,52</b>	<b>0,56</b>	<b>18,26</b>	<b>0,11</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/20	25,2	19,4	34,2	375	279	395	352	1,01	0,09	0,5	0,07
245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>29,9</b>	<b>21,8</b>	<b>76,3</b>	<b>584</b>	<b>351,7</b>	<b>412</b>	<b>424</b>	<b>1,71</b>	<b>0,42</b>	<b>1,15</b>	<b>0,08</b>



377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>23,55</b>	<b>21,4</b>	<b>61,6</b>	<b>570</b>	<b>246,7</b>	<b>79</b>	<b>211</b>	<b>4,42</b>	<b>0,39</b>	<b>26,44</b>	<b>0,03</b>
	<b>Итого:</b>		<b>44,85</b>	<b>49,9</b>	<b>132,9</b>	<b>1221</b>	<b>408,4</b>	<b>131</b>	<b>427</b>	<b>7,36</b>	<b>0,57</b>	<b>33,74</b>	<b>0,07</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
271	Биточки домашние	90	13	10	10	191	7	6	15	0,45	0,03	0,23	0
309	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	40	0,5	2	3,1	31	13	6	12	0,32	0,02	3,8	0
ТТК 219	Компот из мандаринов (горячий напиток)	200	0,2	0,1	16,9	69	9	3	4	0,07	0,02	9,5	0
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>21,6</b>	<b>17,6</b>	<b>75,1</b>	<b>561</b>	<b>46,7</b>	<b>33</b>	<b>94</b>	<b>2,21</b>	<b>0,21</b>	<b>13,53</b>	<b>0,02</b>
	<b>Обед</b>												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	250	5,5	2,9	15,2	127	29	35	87	2,02	0,23	5,8	0
ТТК 204	Рыба жареная по-солнечному	75	9,6	5,1	3,2	97	12	15	100	0,32	0,06	0,45	0,006
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>23,3</b>	<b>15,2</b>	<b>99,3</b>	<b>677</b>	<b>74,7</b>	<b>93</b>	<b>321</b>	<b>4,63</b>	<b>0,51</b>	<b>6,25</b>	<b>0,036</b>
	<b>Итого:</b>		<b>44,9</b>	<b>32,8</b>	<b>174,4</b>	<b>1238</b>	<b>121,4</b>	<b>126</b>	<b>415</b>	<b>6,84</b>	<b>0,72</b>	<b>19,78</b>	<b>0,056</b>
	<b>Итого по меню:</b>		<b>1198</b>	<b>976,6</b>	<b>4070,37</b>	<b>31036,7</b>	<b>7812,2</b>	<b>5235</b>	<b>13678</b>	<b>235</b>	<b>18,04</b>	<b>497,7</b>	<b>4,57</b>
	среднее за день		<b>49,9</b>	<b>40,7</b>	<b>169,6</b>	<b>1293,2</b>	<b>325,5</b>	<b>218,1</b>	<b>569,9</b>	<b>9,8</b>	<b>0,8</b>	<b>20,7</b>	<b>0,2</b>

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