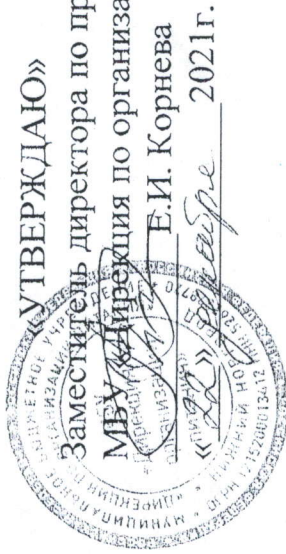


Согласовано
Директор
Сайфуллина Г. И.
10.01.2021г.



4-х недельное примерное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных 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), 185ф, гимназия №184, лицей №180

Московского района № 21, 64ф, 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, лицей №40ф, лицей №40, гимназия №1, гимназия №1ф, гимназия №13ф, лицей №8

Советского района № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 173, 151, гимназия №25, гимназия №53, лицей №28ф

Приокского района №11, 17, 32, 34, 45, 48, 88, 88ф, 89, 131, 134, 135, 140, 154, 174, 132

Автозаводского района №5, 6, 12, 15, 16, 20, 37, 43, 58, 59, 63, 105, 111, 114, 119, 124, 125, 126, 127, 127ф, 128, 129, 130, 133, 137, 144, 145, 161, 169, 170, 171, 179, 190, лицей №165, лицей №36, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

Коды структуры Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)					Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A		
	Первая неделя														
	Понедельник														
	Завтрак														
14	Масло сливочное	15	0,15	11	0,15	99	3	0	4,5	0,03	0	0	0	0,06	
211	Омлет с сыром	150	18,8	21,4	3,2	256	309	27	342	2,7	0,09	0,43	0,32		
	Фруктовое пюре	100	0	0	17,6	70	0	0	0	0	0	0	0	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	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0		
	Всего:		23,65	34,8	63,05	634	384,7	44	418,5	3,43	0,42	1,08	0,39		
	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	7,94	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		
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	30/20	3,7	0,7	24,3	119	28,8	20,667	63	1,57	0,16	0	0		
	Всего:		25,6	21,64	102,4	712	95,4	210,97	468,1	8,5	0,52	9,84	0,24		
	Полдник														
	Молоко витаминизированное	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18		
ТТК 221	Плюшка с маком	50	4	4,5	21,8	162	17	7	34	0,4	0,07	0,05	0,03		
	Всего:		10	10,9	31,2	282	257	35	214	0,6	0,37	17,05	0,21		
	Итого:		59,25	67,34	196,65	1628	737,1	289,97	1100,6	12,53	1,31	27,97	0,84		
	Вторник														
	Завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04		
15	Сыр порционн	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03		
223	Залежанка из творога с вареньем	150/30	23,6	17,5	45,3	341	391	35	308	1,3	0,07	0,8	0,05		
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		
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0		

	Всего:		29,2	29	84,5	628	519,7	64,5	412	5,62	0,2	15,77	0,
	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
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	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
	Всего:		34	20,3	100,1	826	83,7	143	282	5,17	0,36	10,79	0,11
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	6	5,6	19	150	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
421	Сдоба обыкновенная	60	4,8	3,9	35,9	198	9,6	8,4	44,4	0,61	0,08	0	0
	Всего:		10,8	9,5	54,9	348	247,6	36,4	226,4	0,81	0,14	1,2	0,04
	Итого:		74	58,8	239,5	1802	851	243,9	920,4	11,6	0,7	27,76	0,27
	Среда												
	Завтрак												
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
306	Горошек зеленый консервированный	35	1,1	0,07	2,3	14	7	7	23	0,25	0	3,5	0
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,6	75	0	0	0	0	0	0	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 микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		24,8	18,77	99	682	32	31	101	2,1	0,17	3,74	0,02
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	250	5,9	5,5	19,5	152	26	34	82	1,94	0,25	10,65	0
ТТК 426	Рыба запечённая	60	8,8	3,9	2,9	82	11	14,4	89,4	0,3	0,05	0,42	0,01
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	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
	Всего:		22,5	15,8	74,6	560	111,7	104,4	333,4	5,85	0,63	16,35	0,04
	Полдник												
401	Оладьи со сгущённым молоком	100/30	9,5	10,2	52,4	337	165	27	169	0,88	0,13	1,03	0,03

206	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
	Компот из ягод	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Всего:		10,2	10,8	81,1	464	196	46	192	3,78	0,18	17,53	0,03
	Итого:		57,5	45,37	254,7	1706	339,7	181,4	626,4	11,73	0,98	37,62	0,09
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
183	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,8	30	212	154	30	149	0,4	0,06	1,61	0,04
338	Йогурт "Растишка"	110	4,2	3,3	14,1	102	264	0	0	0	0	0	0
382	Фрукты свежие (груша)	170	0,7	0,6	17,6	80	32,8	20,4	27	3,91	0,04	8,5	0
	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 микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		16,6	23,4	103	687	590,5	91,4	322	5,96	0,24	11,41	0,1
	Обед												
88	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
280	Фрикадельки в соусе	90/50	14	15,2	15,4	261	35	10	45	0,52	0,05	1,82	0,02
309	Вермишель отварная	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	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
	Всего:		29,25	24	102	758	130,7	82	238	4,42	0,36	21,27	0,24
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	60	11,8	6,3	22,1	206	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
	Всего:		17,4	11,3	44,1	362	310	44	284	0,71	0,11	1,87	0,06
	Итого:		63,25	58,7	249,1	1807	1031,2	217,4	844	11,09	0,71	34,55	0,4
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 6	Котлета из индейки	90	11	11,7	9,7	188	95	17	56	1,7	0,05	0,5	0,03
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
338	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	17	0,1	0,06	38	0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0

К 22	Молоко витаминизированное	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
	Плюшка Московская	60	4,5	4,8	27	194	20	8	44	0,49	0,053	0,03	0,03
	Всего:		10,5	11,2	36,4	314	260	36	224	0,69	0,353	17,03	0,21
	Итого:		55,7	63	197,4	1616	713,4	164	698	10,39	1,223	40,58	0,36
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,2	11	0,2	99	3	0	5	0,03	0	0	0,06
234	Биточки рыбные	90	13,4	9,1	17	210	51	33	170	1,06	0,1	0,65	0,02
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
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	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		21,4	27,9	71,4	656	163,7	78	329	2,78	0,57	6,48	0,12
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясными фрикадельками, зеленью	15/250	5,5	4	19,2	134	19	23,6	80,6	1,06	0,09	6,1	0,02
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
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
	Всего:		35,3	20,7	107,9	853	87,7	159,6	347,6	5,71	0,41	7,94	0,32
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	60	11,8	6,3	22,1	206	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
	Всего:		17,4	11,3	44,1	362	310	44	284	0,71	0,11	1,87	0,06
	Итого:		74,1	59,9	223,4	1871	561,4	281,6	960,6	9,2	1,09	16,29	0,5
	Среда												
	Завтрак												
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
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,6	75	0	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
	Всего:		26,3	24,2	76,9	637	136,7	157,8	315	7	0,34	3,7	0,04

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	
265	Плов из говядины	200	12,4	12,3	45,6	343	16	50	200	1,73	0,11	4,18	0
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	40	0,5	2	3,1	31	13	6	12	0,32	0,02	3,8	0
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	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
	Всего:		23	22	118,2	766	76,7	107	351	4,78	0,43	16,23	0
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
424	Маковый рулетик посыпной	50	3,6	5,7	23,6	180	8	5	29	0,4	0,04	0	0,03
	Всего:		9,6	12,1	33	300	248	33	209	0,6	0,34	17	0,21
	<i>Итого:</i>		<i>54,9</i>	<i>64,2</i>	<i>238,5</i>	<i>1750</i>	<i>606,4</i>	<i>212</i>	<i>964</i>	<i>12,31</i>	<i>1,03</i>	<i>46,89</i>	<i>0,54</i>
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционно	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
182	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	200/5	6,5	8,4	28	215	159	39	269	0,82	0,14	1,61	0,04
	Йогурт "Растиска"	110	4,2	3,3	14,1	102	264	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие (груша)	170	0,7	0,6	17,6	80	32,8	20,4	27	3,91	0,04	8,5	0
ТТК245	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
	Всего:		18,5	25	101,9	708	618,5	79,9	421	5,55	0,51	10,83	0,12
	Обед												
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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		21,87	19,8	74,61	582	143,7	98	292	6,54	0,55	14,09	0,01
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с творогом	60	11,8	6,3	22,1	206	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
	Всего:		17,4	11,3	44,1	362	310	44	284	0,71	0,11	1,87	0,06

309	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	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
	Всего:		36,5	21,8	94	801	75,7	126	248	5,89	0,4	10,06	0,1
	Полдник												
401	Оладьи со стужённым молоком	100/30	9,5	10,2	52,4	337	165	27	169	0,88	0,13	1,03	0,03
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Всего:		10,2	10,8	81,1	464	196	46	192	3,78	0,18	17,53	0,03
	Итого:		76,5	56,3	239,8	1856	591,5	218,1	816	11,85	0,72	28,12	0,206
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	13,4	10	10,3	186	13	30	117	1,7	0,1	1,6	0,01
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
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	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		26	29,5	97,4	796	108,7	76	260	5,97	0,53	18,05	0,08
	Обед												
88	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	146,4	3	0,13	5,05	0,018
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
376	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
	Всего:		20,95	12,4	66,3	533	129,6	89,7	357,4	7,42	0,52	31,49	0,048
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
410	Ватрушка с джемом	70	4,2	4,8	45,6	248	29	10	46	0,79	0,07	0,26	0,01
	Всего:		10,2	11,2	55	368	269	38	226	0,99	0,37	17,26	0,19
	Итого:		57,15	53,1	218,7	1697	507,3	203,7	843,4	14,38	1,42	66,8	0,318

14	Завтрак	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15		Сыр порционнo	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
ТТК 499		Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,9	0,1	0,45	0,03
304		Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
		Кисломолочный напиток "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,6	75	0	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	25	2	0,5	14,3	70	9,8	8,3	23	0,5	0,08	0	0
		Всего:		25,7	28,3	66,8	660	113,8	54,8	237	2,89	0,21	0,62	0,13
		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
285		Макароник с мясом	200	14,8	14,2	43,5	360	17	25	150	2,05	0,24	0	0
338		Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
389		Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	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
		Всего:		24,6	19,2	117,5	754	106,7	85	289	7,64	0,52	22,04	0,01
		Полдник												
		Молоко витаминизированное	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
410		Ватрушка с джемом	70	4,2	4,8	45,6	248	29	10	46	0,79	0,07	0,26	0,01
		Всего:		10,2	11,2	55	368	269	38	226	0,99	0,37	17,26	0,19
		Итого:		60,5	58,7	239,3	1782	489,5	177,8	752	11,52	1,1	39,92	0,33
		Пятница												
		Завтрак												
15		Сыр порционнo	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
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
338		Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	17	0,1	0,06	38	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 микроэлементами	25	2	0,5	14,3	70	9,8	8,3	23	0,5	0,08	0	0
		Всего:		24,1	35,3	76,1	744	283,8	64,8	280	3,05	0,23	45,37	0,09
		Обед												
88		Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	250	1,7	0,8	7,7	83	33	22	47	0,76	0,06	18,36	0
ТТК 274		Ёжики "Аппетитные"	90/50	7,9	10,2	11,8	171	15	18	101	1	0,1	0,9	0,01
312		Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03

342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		17,4	17,5	80,5	618	96	306	5,45	0,5	28,53	0,04
	Полдник											
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	6	5,6	19	150	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
421	Сдоба обыкновенная	65	5,3	3,4	38,9	207	8,3	48,7	0,7	0,09	0	0,02
	Всего:		11,3	9	57,9	357	36,3	230,7	0,9	0,15	1,2	0,06
	Итого:		52,8	61,8	214,5	1719	197,1	816,7	9,4	0,88	75,1	0,19
	Итого по меню:		1238	1107	4610,77	34236	4533	16567	227	20,54	840,2	6,66
	среднее за день		61,9	55,3	230,5	1711,8	226,7	828,4	11,4	1,0	42,0	0,3

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