

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

МАОУ

Ветл.-

31.10.2022



«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству

МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.И. Корнева

« 20 » *октября* 2022г.

4-х недельное примерное цикличное меню горячего питания, учащихся средних и старших классов на вторую четверть 2022-2023 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, 100, 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, 73, 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, 132, 134, 135, 140, 154, 174

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 борнику блгод 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)					Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
Первая неделя														
Понедельник														
Завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04	
15	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06	
210	Омлет натуральный	200	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02	
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01	
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00	
	Всего:		27,6	34,2	41,0	583	437	45	496	4,28	0,32	1,77	0,13	
Обед														
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	265	4,4	5,7	16,8	136	8	20	51	0,73	0,09	7,50	0,00	
260	Гуляш из говядины	100	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,20	0,06	0,50	0,01	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00	
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00	
	Всего:		29,3	25,9	99,3	746	74	203	434	9,68	0,80	8,10	0,04	
	Итого:		56,9	60,1	140,3	1329	510	248	930	13,96	1,12	9,87	0,17	
Вторник														
Завтрак														
223	Запеканка из творога с вареньем	200/20	32,7	24,2	33,7	483	320	49	440	1,30	0,10	0,90	0,08	
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00	
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00	
	Всего:		35,0	24,8	58,3	596	338	54	450	2,69	0,29	3,80	0,08	
Обед														
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,2	4,5	9,2	94	33	23	73	1,23	0,05	9,20	0,01	
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13,7	19,4	19,7	308	49	24	165	1,74	0,01	0,26	0,01	
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04	
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,01	4,50	0,00	
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00	

	Всего:		26,3	32,3	99,7	794	122	78	320	5,29	0,50	13,96	0,06
	Итого:		61,3	57,1	158,0	1390	460	132	770	7,98	0,79	17,76	0,14
		Среда											
	Завтрак												
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		22,9	18,1	100,6	659	55	33	118	5,74	0,61	22,60	0,03
	Обед												
119	Суп с горохом, гречками и зеленью	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00
ТТК 426	Рыба запечённая	90	13,1	5,9	4,3	123	17	21	135	0,52	0,08	0,63	0,01
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		31,0	19,2	85,5	638	135	89	321	6,95	0,98	1,09	0,07
	Итого:		53,9	37,3	186,1	1297	190	122	439	12,69	1,59	23,69	0,10
		Четверг											
	Завтрак												
15	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,80	0,09	1,60	0,02
338	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	35	11	17	0,10	0,06	38,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,30	0,02
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		17,8	28,1	71,4	610	530	91	428	2,66	0,41	41,04	0,16
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,88	0,06	17,37	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00

	Всего:		38,3	27,1	100,3	799	80	112	281	5,40	0,64	19,03	0,11
	Итого:		56,1	55,2	171,7	1409	610	203	709	8,06	1,05	60,07	0,27
		Пятница											
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
15	Сыр порционнo	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
ТТК 35	Фрикассе из индейки	100	6,3	13,1	1,6	150	83	8	64	0,85	0,10	1,50	0,01
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		16,6	32,9	60,0	602	255	44	240	3,03	0,34	4,52	0,14
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	30/15/25	11,0	0,9	13,7	107	13	28	44	0,90	0,10	0,80	0,02
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		25,6	14,0	82,7	560	66	71	212	5,04	0,68	28,96	0,02
	Итого:		42,2	46,9	142,7	1162	321	115	452	8,07	1,02	33,48	0,16
		Суббота											
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,40	0,02	4,80	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		25,3	28,6	83,9	695	106	41	181	2,93	0,50	5,45	0,08
	Обед												
155	Суп с клёцками, зеленью	250	3,4	7,8	15,3	145	41	8	53	0,39	0,03	0,38	0,01
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,3	4,8	3,0	92	15	19	127	0,37	0,05	1,61	0,01
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,38	0,18	17,57	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00

	Всего:		21,2	19,7	97,4	651	148	94	330	7,54	0,72	35,65	0,22
	<i>Итого:</i>		46,5	48,3	181,3	1346	254	135	511	10,47	1,22	41,10	0,30
	<i>Вторая неделя</i>												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
15	Сыр порционнo	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
243	Сосиска отварная	50	6,0	11,0	1,5	129	135	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,01	16,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		17,6	34,0	47,3	566	424	57	247	3,05	0,23	16,60	0,16
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и каргофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,8	9,1	86	28	22	70	1,23	0,05	9,20	0,00
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,61	0,08	0,72	0,00
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,91	0,01	4,09	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		20,7	17,6	84,1	576	71	68	263	5,25	0,54	14,01	0,00
	<i>Итого:</i>		38,3	51,6	131,4	1142	495	125	510	8,30	0,77	30,61	0,16
	Вторник												
	Завтрак наценка												
260	Гуляш из говядины	100	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,09	0,05	0,58	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		24,1	20,3	83,9	614	104	184	405	7,09	0,51	1,23	0,05
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00	0,00
ТТК 36	Горюшки мясные с сыром в томатном соусе	100/50	15,2	17,0	11,5	260	116	17	123	0,84	0,20	2,30	0,04
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	0,95	0,01	2,09	0,00

	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		34,5	27,7	98,6	780	183	64	278	6,34	0,91	9,39	0,07
	Итого:		58,6	48,0	182,5	1394	287	248	683	13,43	1,42	10,62	0,12
	Среда												
	Завтрак												
15	Сыр порционнo	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
ТТК 33	Индейка с овощами	200	13,8	11,0	19,4	232	108	44	160	2,40	0,18	52,00	0,02
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		20,8	24,7	44,1	482	328	60	293	4,01	0,39	55,04	0,12
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,88	0,06	17,37	0,00
ТТК 198	Котлета рыбная "Оригинальная"	100	12,2	9,8	6,4	162	38	28	154	0,85	0,07	6,90	0,01
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		24,4	20,8	73,8	579	162	93	357	5,01	0,55	25,72	0,27
	Итого:		45,2	45,5	117,9	1061	490	153	650	9,02	0,94	80,76	0,39
	Четверг												
	Завтрак												
11/2004	Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	55	7,9	5,7	12,3	132	159	11	112	0,65	0,19	0,53	0,00
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,63	0,11	1,76	0,05
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,30	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		20,6	18,4	94,0	625	489	92	415	6,11	0,58	18,59	0,07
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/255	5,5	4,7	16,6	127	19	26	99	1,15	0,10	7,10	0,01
285	Макаронник с мясом	200	17,3	14,4	43,5	373	17	13	66	1,30	0,10	0,00	0,02
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	60	0,7	2,8	4,6	47	19	8	18	0,50	0,02	5,80	0,00
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00

	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		27,3	22,7	112,2	760	82	47	183	4,45	0,62	12,90	0,03
	Итого:		47,9	41,1	206,2	1385	571	139	598	10,56	1,20	31,49	0,10
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		15,6	16,2	45,8	391	33	37	91	2,64	0,32	8,53	0,00
	Обед												
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,8	4,8	21,6	153	154	21	131	0,45	0,05	1,60	0,03
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	20	2,0	1,0	12,0	65	7	21	60	0,70	0,08	0,00	0,00
ТТК 43	Компот из яблок и изюма	200	0,3	0,1	18,9	78	12	6	16	0,80	0,00	2,50	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		40,3	30,9	123,7	935	219	160	453	6,18	0,67	5,76	0,15
	Итого:		55,9	47,1	169,5	1326	252	197	544	8,82	0,99	14,29	0,15
	Суббота												
	Завтрак												
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,61	0,08	0,72	0,00
ТТК 221	Плюшка с маком	50	4,1	4,4	21,8	143	17	6	36	0,40	0,04	0,01	0,01
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		18,8	17,7	100,1	634	39	56	254	2,54	0,20	8,33	0,01
	Обед												
119	Суп с горохом, гречками и зеленью	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,3	4,8	3,0	92	15	19	127	0,37	0,05	1,61	0,01
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,38	0,18	17,57	0,00
306	Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир)	20	0,6	0,0	1,3	8	4	4	13	0,14	0,00	2,00	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00

	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		27,3	17,4	101,7	672	104	89	314	6,29	1,12	21,18	0,01
	Итого:		46,1	35,1	201,8	1306	143	145	568	8,83	1,32	29,51	0,02
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06
210	Омлет натуральный	200	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02
306	Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир)	30	0,9	0,1	2,0	12	6	6	19	0,21	0,00	3,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		23,9	32,1	43,1	557	245	40	396	4,30	0,32	4,63	0,09
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,00	0,24	10,10	0,02
260	Гуляш из говядины	100	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,20	0,06	0,50	0,01
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		27,3	23,4	94,7	699	176	47	274	5,46	0,77	10,70	0,06
	Итого:		51,2	55,5	137,8	1256	421	87	670	9,76	1,09	15,33	0,15
	Вторник												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
243	Сосиска отварная	50	6,0	11,0	1,5	129	135	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,30	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		26,8	36,5	81,1	760	491	203	481	7,15	0,50	1,44	0,15
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	10/255	6,5	4,1	12,7	127	57	38	131	1,95	0,10	9,07	0,02

ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	9,5	16,2	18,2	256	87	34	129	2,00	0,03	7,70	0,00
70	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	30	0,2	0,0	0,9	5	7	4	7	0,18	0,01	1,50	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		20,7	21,4	81,5	615	188	79	270	6,28	0,55	38,27	0,02
	Итого:		47,5	57,9	162,6	1375	679	282	751	13,43	1,05	39,71	0,17
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
ТТК 36	Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	100/50	15,2	17,0	11,5	260	116	17	123	0,84	0,20	2,30	0,04
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		21,3	31,2	50,5	567	179	54	233	3,39	0,41	2,76	0,14
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	10/250	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,00	0,09	5,20	0,00
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,61	0,08	0,72	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		21,9	17,6	96,0	629	68	78	300	4,71	0,58	7,01	0,20
	Итого:		43,2	48,8	146,5	1196	247	132	533	8,10	0,99	9,77	0,34
	Четверг												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога со стуженным молоком	200/25	33,0	25,2	43,3	532	366	51	503	1,33	0,11	0,60	0,09
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		37,3	27,1	79,6	712	436	58	548	1,93	0,32	1,25	0,10
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	4,8	8,1	7,3	121	41	17	64	0,80	0,06	4,40	0,01
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	0,00

	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		39,1	31,3	106,3	864	96	115	285	5,35	0,64	13,66	0,12
	Итого:		76,4	58,4	185,9	1576	532	173	833	7,28	0,96	14,91	0,22
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
15	Сыр порционнo	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
ТТК 35	Фрикассе из индейки	100	6,3	13,1	1,6	150	83	8	64	0,85	0,10	1,50	0,01
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		16,6	32,9	60,0	602	255	44	240	3,03	0,34	4,52	0,14
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	40/15/25	14,0	1,1	13,7	121	14	37	58	1,00	0,10	1,00	0,03
284	Запеканка картофельная с мясом, с маслом	200/5	13,5	16,8	22,5	296	21	46	145	1,90	0,29	4,66	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		31,9	18,7	82,2	626	85	101	241	5,00	0,80	6,75	0,23
	Итого:		48,5	51,6	142,2	1228	340	145	481	8,03	1,14	11,27	0,37
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
260	Гуляш из говядины	100	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,09	0,05	0,58	0,01
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		18,4	23,2	61,5	527	41	37	194	3,37	0,21	0,68	0,08
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" со сметаной, зеленью	255	2,1	5,6	9,5	97	38	21	44	1,10	0,03	8,50	0,01
234	Биточки рыбные	100	13,0	10,4	15,4	207	51	22	154	1,04	0,01	0,29	4,40
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,91	0,01	4,09	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00

	Всего:		22,9	23,3	78,4	615	169	80	301	5,73	0,46	13,24	4,47
	Итого:		41,3	46,5	139,9	1142	210	117	495	9,10	0,67	13,92	4,55
		Четвертая неделя											
		Понедельник											
	Завтрак												
16	Ветчина порционно	30	5,0	3,0	1,3	53	2	5	47	0,25	0,20	0,60	0,00
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,63	0,11	1,76	0,05
	Йогурт "Растишка"	110	4,2	3,3	12,3	96	271	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Багон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		19,7	16,7	81,5	557	513	48	262	1,48	0,52	3,01	0,06
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, сметаной, зеленью	255	2,1	5,8	16,6	127	17	22	66	0,90	0,09	7,10	0,01
ТТК 34	Мясо с овощами	200	12,6	12,0	16,1	223	40	48	204	2,53	0,17	15,82	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Багон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		18,7	18,7	67,9	514	89	74	278	5,78	0,66	23,02	0,03
	Итого:		38,4	35,4	149,4	1071	602	122	540	7,26	1,18	26,03	0,09
		Вторник											
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	13,2	16,8	37,0	352	80	6	58	0,84	0,03	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Багон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		16,2	24,2	78,5	597	122	25	85	5,53	0,27	17,90	0,00
	Обед												
ТТК 26	Суп "Калейдоскоп" с зеленью	250	1,8	5,2	8,7	89	11	18	49	0,80	0,08	11,00	0,02
ТТК 426	Рыба запечённая	90	13,1	5,9	4,3	123	17	21	135	0,52	0,08	0,63	0,01
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микроэлементами/Багон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		23,1	18,2	73,5	551	124	90	321	4,60	0,58	13,08	0,28
	Итого:		39,3	42,4	152,0	1148	246	115	406	10,13	0,85	30,98	0,28

		Среды													
Завтрак															
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04		
ТТК 38	Филе куриное, запечённое с помидорами и сыром	100	18,9	8,1	4,4	166	23	65	88	1,30	0,07	3,80	0,06		
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,38	0,18	17,57	0,00		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00		
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00		
	Всего:		24,7	21,7	47,3	481	58	104	194	4,05	0,45	21,47	0,10		
	Обед														
82	Борщ со свежей капусты и картофеля, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,2	4,5	9,2	94	33	23	73	1,23	0,05	9,20	0,01		
ТТК 36	Горелки мясные с сыром в томатном соусе	100/50	15,2	17,0	11,5	260	116	17	123	0,84	0,20	2,30	0,04		
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03		
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,01	4,50	0,00		
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00		
	Всего:		33,6	31,2	101,9	822	205	209	447	9,17	0,91	16,00	0,08		
	Итого:		58,3	52,9	149,2	1303	263	313	641	13,22	1,36	37,47	0,18		
	Четверг														
	Завтрак														
260	Гуляш из говядины	100	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,09	0,05	0,58	0,01		
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03		
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	0,00		
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00		
	Всего:		18,1	15,8	79,3	532	37	25	166	2,53	0,31	8,18	0,04		
	Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	5,8	4,8	21,6	153	154	21	131	0,45	0,05	1,60	0,03		
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,13	0,95	0,03		
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06		
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00		
	Всего:		24,7	23,7	96,5	698	244	69	307	3,93	0,59	2,91	0,12		
	Итого:		42,8	39,5	175,8	1230	281	94	473	6,46	0,90	11,09	0,16		

		Пятница										
Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,30
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00
	Всего:		24,2	29,7	79,3	682	150	64	245	3,17	0,57	1,30
	Обед											
119	Суп с горохом, куриным филе, гречками и зеленью	15/250/15	13,5	3,8	31,5	214	43	50	117	3,20	0,50	0,20
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,29	0,13	8,43
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,91	0,01	4,09
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00
	Всего:		30,8	14,2	89,7	610	95	87	204	6,90	1,04	12,72
	Итого:		55,0	43,9	169,0	1292	245	151	449	10,07	1,61	14,02
	Суббота											
	Завтрак											
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13,7	19,4	19,7	308	49	24	165	1,74	0,01	0,26
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36
421	Сдоба обыкновенная	50	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,51	0,07	0,00
ТТК 206	Компот из ягод (горячий напиток)	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,01	4,50
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00
	Всего:		23,8	29,6	90,4	722	124	79	333	4,13	0,18	5,12
	Обед											
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,00	0,24	10,10
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00
	Всего:		40,4	29,5	116,2	894	172	114	306	5,52	0,82	11,76
	Итого:		64,2	59,1	206,6	1616	296	193	639	9,65	1,00	16,88
	Итого по меню:		1215,2	1165,3	3906,3	30980	8941	3886	14274	232,68	26,22	624,63
	среднее за день		50,6	48,6	162,8	1291	373	162	595	9,70	1,09	26,03

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