

«СОГЛАСОВАНО»

*Директор
МБОУ «Школа № 59»
Виталий Александрович
29.08.2022г.*



«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации питания»
Е.И. Корнева
« 29.08.2022г.



4-х недельное **примерное** циклическое меню горячего питания учащихся начальных классов на третью 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), 185Ф, гимназия №184, лицей №180

Московского района № 21, 64, 64Ф, 66, 69, 70, 73, 74, 93, 115(1к), 115(2к), 118, 139, 146, 149, 172, 178, лицей №87, гимназия №67

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, 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, 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»

№ рецептуры Сборнику блюд 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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
15	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1				
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,6	0,1	0,7	0,1	0,1	0,1				
	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0				
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0				
	Всего:		22,9	29,4	54,8	576	396	38	413	3,4	0,3	1,5	0,2	0,2	0,2				
	Обед																		
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	270	5,4	6,7	17,4	152	14	25	62	0,9	0,1	8,3	0,0	0,0	0,0				
260	Гуляш из говядины	100	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,2	0,1	0,5	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	0,0				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,0	1,1	0,2	0,2	0,2				
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0				
	Всего:		29,0	25,3	103,2	757	95	194	434	8,7	0,8	9,9	0,2	0,2	0,2				
	Полдник																		
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2	0,2	0,2				
ТТК 246	Плошка с сахаром	75	5,0	7,5	36,4	233	8	8	38	0,6	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0				
	Всего:		11,0	13,9	45,8	353	248	36	218	0,8	0,4	17,0	0,2	0,2	0,2				
	Итого:		62,9	68,6	203,8	1686	739	268	1065	12,9	1,4	28,4	0,6	0,6	0,6				
	Вторник																		
	Завтрак																		
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
223	Запеканка из творога с вареньем	150/25	23,6	17,7	37,5	404	222	33	338	1,0	0,1	0,4	0,1	0,1	0,1				
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	0,0	0,0	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	0,0	0,0				
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0				
	Всего:		27,0	24,7	73,3	624	282	52	369	2,5	0,3	48,9	0,1	0,1	0,1				

	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
422	Булочка ванильная	50	3,8	3,7	22,6	139	8	5	30	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:		9,8	10,1	32,0	259	248	33	210	0,6	0,4	17,0	0,2
	<i>Итого:</i>		64,0	47,8	217,5	1558	375	142	633	11,8	1,7	45,3	0,3
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1
15	Сыр порционнo	25	5,7	7,3	0,0	88	250	14	150	0,3	0,0	0,2	0,1
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,8	0,1	1,6	0,0
338	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	76	68	26	46	0,6	0,1	120,0	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		19,9	29,8	80,1	668	613	109	487	3,2	0,4	123,1	0,2
	Обед												
88	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
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
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)	40	0,5	2,0	3,1	31	13	6	12	0,3	0,0	3,8	0,0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,0	1,1	0,2
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		36,0	28,6	80,5	722	146	155	371	6,4	0,7	29,0	0,3
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом, луком	75	9,7	9,3	18,2	195	23	16	96	1,0	0,1	0,2	0,0
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Всего:		9,7	9,3	33,2	255	24	16	96	1,1	0,1	0,2	0,0
	<i>Итого:</i>		65,6	67,7	193,8	1645	783	280	954	10,7	1,3	152,3	0,5
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	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
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
	Десерт овсяный	130	6,5	7,8	23,4	195	195	0	0	0,0	0,8	0,0	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	0,2	0,0	0,0
	Всего:		26,7	28,9	79,7	690	224	29	95	2,9	1,2	0,1	0,1
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, грибами, зеленью	30/15/250	11,0	0,9	13,7	107	13	28	44	0,9	0,1	0,8	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
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	55	0,9	2,9	6,3	54	23	8	15	0,3	0,0	14,5	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
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		26,5	16,9	89,0	614	89	79	227	5,3	0,7	43,5	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
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	70	6,0	7,6	29,5	210	26	8	45	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		11,6	12,6	51,5	366	268	38	233	0,7	0,1	1,8	0,0
	Итого:		64,8	58,4	220,2	1670	581	146	555	9,0	2,0	45,4	0,2
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
182	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	9,0	8,5	35,3	253	176	99	244	2,8	0,2	1,8	0,0
	Йогурт "Растишка"	110	4,2	3,3	12,3	96	271	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		20,2	22,9	92,1	655	627	144	384	4,5	0,5	48,7	0,1
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,8	9,1	86	28	22	70	1,2	0,1	9,2	0,0
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,6	0,1	0,7	0,0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15,0	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	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		21,3	18,1	95,0	626	93	82	284	8,5	0,6	25,0	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	0,2	0,0	0,0
	Всего:		23,5	27,9	51,9	555	325	59	291	4,0	0,4	52,2	0,1
	Обед												
88	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
ТТК 198	Котлета рыбная "Оригинальная"	100	12,2	9,8	6,4	162	38	28	154	0,9	0,1	6,9	0,0
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,0	1,1	0,2
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		23,7	19,7	71,4	557	154	88	340	4,8	0,7	30,5	0,3
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
422	Булочка ванильная	50	3,8	3,7	22,6	139	8	5	30	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:		9,8	10,1	32,0	259	248	33	210	0,6	0,4	17,0	0,2
	Итого:		57,0	57,7	155,3	1371	727	180	841	9,4	1,4	99,7	0,6
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1
15	Сыр порционнo	25	5,7	7,3	0,0	88	250	14	150	0,3	0,0	0,2	0,1
ТТК 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
338	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	76	68	26	46	0,6	0,1	120,0	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		19,7	30,7	83,4	689	628	107	487	3,0	0,5	123,2	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	17,3	14,4	43,5	373	17	13	66	1,3	0,1	0,0	0,0
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	40	0,5	2,0	3,1	31	13	6	12	0,3	0,0	3,8	0,0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15,0	0,0
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0

		26,9	23,2	118,2	789	105	59	197	7,6	0,7	25,9	0,0
	Всего:											
	Полдник											
ТТК 27	Хачапури с сыром	90	13,6	24,9	268	260	23	184	0,6	0,1	0,1	0,0
389	Сок фруктовый	200	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:	11,5	13,6	47,3	358	260	23	184	0,6	0,1	0,1	0,0
	Итого:	58,1	67,5	248,9	1836	993	189	868	11,3	1,2	149,2	0,3
	Пятница											
	Завтрак											
14	Масло шоколадное	10	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	1,2	0,0
312	Пюре картофельное	150	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	55	0,9	6,3	54	23	8	15	0,3	0,0	14,5	0,0
338	Фрукты свежие	120	1,0	9,0	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:	15,4	28,5	69,9	597	125	64	161	3,7	0,5	66,5	0,1
	Обед											
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,8	21,6	153	154	21	131	0,5	0,1	1,6	0,0
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
304	Рис отварной	150	3,7	28,5	185	1	19	62	0,5	0,0	0,0	0,0
	Вафли	30	1,9	16,8	163	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
342	Компот из яблок	200	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:	39,4	38,7	118,3	978	206	133	370	5,5	0,6	7,4	0,1
	Полдник											
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	9,5	75	238	28	182	0,2	0,1	1,2	0,0
421	Сдоба обыкновенная	50	4,1	29,9	165	8	6	37	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:	7,1	6,1	39,4	240	246	34	219	0,7	0,1	1,2	0,0
	Итого:	61,9	73,3	227,6	1815	577	231	750	9,9	1,2	75,1	0,2
	Третья неделя											
	Понедельник											
	Завтрак											
14	Масло сливочное	10	0,1	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0

15	Сыр порционно	10	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,1	0,0	0,1	0,0
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	123	20	245	2,6	0,1	0,7	0,1
306	Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир)	60	1,9	0,1	3,9	25	12	12	38	0,4	0,0	6,0	0,0
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	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	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		23,5	26,8	52,7	547	349	59	412	3,8	0,4	53,1	0,2
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гречками, 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	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,2	0,1	0,5	0,0
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	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	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		26,2	22,6	91,0	673	180	50	268	4,7	0,8	15,1	0,1
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
422	Булочка ванильная	50	3,8	3,7	22,6	139	8	5	30	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:		9,8	10,1	32,0	259	248	33	210	0,6	0,4	17,0	0,2
	Итого:		59,5	59,5	175,7	1479	777	141	890	9,1	1,5	85,2	0,4
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1
15	Сыр порционно	25	5,7	7,3	0,0	88	250	14	150	0,3	0,0	0,2	0,1
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
338	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	76	68	26	46	0,6	0,1	120,0	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		18,8	29,2	81,8	666	609	101	466	2,8	0,4	123,1	0,4
	Обед												
1111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	10/260	4,7	7,6	9,7	125	44	26	79	1,6	0,1	9,2	0,0
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	9,5	16,2	18,2	256	87	34	129	2,0	0,0	7,7	0,0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15,0	0,0

14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
223	Запеканка из творога со стухенным молоком	150/20	31,7	12,6	32,2	369	278	39	349	0,9	0,1	0,5	0,1
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	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	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		38,9	25,0	76,6	690	350	46	397	1,5	0,3	1,1	0,1
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	6,8	6,2	7,0	112	20	32	99	1,2	0,1	5,3	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
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	30	0,4	1,4	2,3	23	10	4	9	0,2	0,0	2,9	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	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		40,6	30,1	86,7	781	91	141	325	6,0	0,7	14,4	0,1
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом луком	75	9,7	9,3	18,2	195	23	16	96	1,0	0,1	0,2	0,0
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Всего:		9,7	9,3	33,2	255	24	16	96	1,1	0,1	0,2	0,0
	Итого:		89,2	64,4	196,5	1726	465	203	818	8,6	1,1	15,7	0,3
	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 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,2	0,2	0,3	0,0
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	0,0	0,0	0,0
	Десерт овсяный	130	6,5	7,8	23,4	195	195	0	0	0,0	0,8	0,0	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	0,2	0,0	0,0
	Всего:		27,5	37,8	88,4	809	224	52	147	3,1	1,2	0,4	0,1
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	40/15/250	14,0	1,1	13,7	121	14	37	58	1,0	0,1	1,0	0,0
284	Запеканка картофельная с мясом, с маслом	200/5	13,5	16,8	22,5	296	21	46	145	1,9	0,3	4,7	0,0
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	65	1,0	3,3	7,3	63	27	9	18	0,4	0,0	17,1	0,0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,0	1,1	0,2

	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		32,9	22,0	89,5	689	112	110	259	5,4	0,8	23,9	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
421	Сдоба обыкновенная	50	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		7,1	6,1	39,4	240	246	34	219	0,7	0,1	1,2	0,0
	Итого:		67,5	65,9	217,3	1738	582	196	625	9,2	2,1	25,5	0,4
	Четвертая 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 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
338	Йогурт "Растишка"	110	4,2	3,3	12,3	96	271	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
382	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	0,0
	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	0,2	0,0	0,0
	Всего:		17,4	26,5	88,5	663	623	81	312	2,3	0,4	48,7	0,1
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, сметаной, зеленью	255	2,1	5,8	16,6	127	17	22	66	0,9	0,1	7,1	0,0
ТТК 34	Мясо с овощами	200	12,6	12,0	16,1	223	40	48	204	2,5	0,2	15,8	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	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		18,7	18,7	71,8	531	92	75	276	5,9	0,7	25,0	0,0
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
ТТК 246	Плюшка с сахаром	75	5,0	7,5	36,4	233	8	8	38	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		11,0	13,9	45,8	353	248	36	218	0,8	0,4	17,0	0,2
	Итого:		47,1	59,1	206,1	1547	963	192	806	9,0	1,5	90,7	0,3
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	13,2	16,8	37,0	352	80	6	58	0,8	0,0	0,0	0,0

338	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	76	68	26	46	0,6	0,1	120,0	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	0,2	0,0	0,0
	Всего:		17,4	24,0	80,0	606	166	37	114	2,8	0,3	122,9	0,0
	Обед												
119	Суп с горохом, гречками и зеленью	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,9	0,5	0,0	0,0
ТТК 426	Рыба запечённая	90	13,1	5,9	4,3	123	17	21	135	0,5	0,1	0,6	0,0
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,0	1,1	0,2
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		30,7	18,0	93,9	661	145	98	334	6,5	1,1	6,8	0,3
	Полдник												
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	70	6,0	7,6	29,5	210	26	8	45	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		11,6	12,6	51,5	366	268	38	233	0,7	0,1	1,8	0,0
	Итого:		59,7	54,6	225,4	1633	579	173	681	10,0	1,5	131,6	0,3
	Среда												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/20	31,7	12,6	32,2	369	278	39	349	0,9	0,1	0,5	0,1
	Сдоба "Аппетитная" с начинкой	70	4,6	4,2	60,2	182	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15,0	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	0,2	0,0	0,0
	Всего:		39,1	18,0	131,5	729	317	57	374	5,6	0,3	15,6	0,1
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,2	4,5	9,2	94	33	23	73	1,2	0,1	9,2	0,0
ТТК 36	Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	100/50	15,2	17,0	11,5	260	116	17	123	0,8	0,2	2,3	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
306	Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	20	2,0	1,0	12,0	65	7	21	60	0,7	0,1	0,0	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	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		33,9	30,7	106,4	837	209	202	466	9,0	1,0	16,0	0,1

ПК 27	Полдник	90	11,5	13,6	24,9	268	260	23	184	0,6	0,1	0,1	0,0
389	Хачапур с сыром	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Сок фруктовый		11,5	13,6	47,3	358	260	23	184	0,6	0,1	0,1	0,0
	Всего:		84,5	62,3	285,2	1924	786	282	1024	15,1	1,3	31,6	0,2
	Итого:												
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК 426	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,8	0,1	0,3	0,0
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15,0	0,0
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,2	0,0	0,0
	Всего:		22,3	17,2	97,9	640	210	61	160	5,3	0,3	22,9	0,0
	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
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0
312	Пиоре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,0
	Вафли	30	1,9	9,9	16,8	163	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,0	1,1	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		26,8	34,0	110,6	855	225	77	288	4,9	0,9	17,3	0,3
	Полдник												
422	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
	Булочка ванильная	50	3,8	3,7	22,6	139	8	5	30	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:		9,8	10,1	32,0	259	248	33	210	0,6	0,4	17,0	0,2
	Итого:		58,9	61,3	240,5	1754	683	171	658	10,8	1,6	57,1	0,5
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		24,5	32,3	83,2	722	193	74	257	3,2	0,7	46,9	0,1
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	5,8	4,8	21,6	153	154	21	131	0,5	0,1	1,6	0,0
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,3	0,1	8,4	0,0
70	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	30	0,2	0,0	0,9	5	7	4	7	0,2	0,0	1,5	0,0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		23,3	15,3	80,7	554	213	62	225	4,3	0,6	15,6	0,0
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,2	0,1	1,2	0,0
421	Сдоба обыкновенная	50	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		7,1	6,1	39,4	240	246	34	219	0,7	0,1	1,2	0,0
	Итого:		54,9	53,7	203,4	1516	652	170	701	8,2	1,4	63,7	0,2
	Итого по меню:		1246,7	1225,1	4350,6	33321	14277	4002	16371	214,8	28,7	1519,7	6,7
	среднее за день		62,3	61,3	217,5	1666	714	200	819	10,7	1,4	76,0	0,3

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