«СОГЛАСОВАНО»

Директор
МАОУ „Школа № 59"
Ветрова 29 декабря 2022

«УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации питания»
_____Е.И. Корнева
«29» декабря 2022г.

4-х недельное примерное цикличное меню горячего питания, учащихся средних и старших 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),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»

...ику ...д 2015г.	Наименование блюд	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
15	Сыр порционно	**23**	5,3	6,7	0,0	81	230	13	138	0,0	0,0	0,0	0,0
210	Омлет натуральный	**200**	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,5	0,1	1,0	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 микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**28,3**	**35,1**	**41,0**	**593**	**467**	**47**	**514**	**4,1**	**0,3**	**1,6**	**0,1**
	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
260	Гуляш из говядины	**100**	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,2	0,1	0,5	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	**180**	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	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
	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:		**30,3**	**26,9**	**99,9**	**762**	**80**	**208**	**445**	**9,9**	**0,8**	**8,9**	**0,0**
	Итого:		58,6	62,0	140,9	1355	547	255	959	13,9	1,1	10,5	0,1
	Вторник												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога с вареньем	**200/20**	32,7	24,2	46,3	533	320	49	440	1,3	0,1	0,9	0,1
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 микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**35,0**	**24,8**	**70,9**	**646**	**338**	**54**	**450**	**2,7**	**0,3**	**3,8**	**0,1**
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	**10/260**	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	1,2	0,1	9,2	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	Пюре картофельное	**180**	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
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 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**	**24,2**	**73,8**	**605**	**138**	**79**	**261**	**4,9**	**0,6**	**15,0**	**0,1**
	Итого:		58,3	49,0	144,7	1251	476	133	711	7,6	0,9	18,8	0,2
	Среда												

	Завтрак												
271	Биточки домашние	**100**	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
309	Рожки отварные	**180**	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	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
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	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**22,9**	**18,1**	**100,6**	**659**	**55**	**33**	**118**	**5,7**	**0,6**	**22,6**	**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 426	Рыба запечённая	**90**	13,1	5,9	4,3	123	17	21	135	0,5	0,1	0,6	0,0
304	Рис отварной	**180**	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,1
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 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:		**30,3**	**18,4**	**87,7**	**634**	**75**	**81**	**323**	**5,6**	**0,7**	**5,8**	**0,1**
	Итого:		53,2	36,5	188,3	1293	130	114	441	11,4	1,3	28,4	0,1
	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 порционно	**25**	5,7	7,3	0,0	88	250	14	150	0,3	0,0	0,2	0,1
182	Каша молочная пшенная 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	**150**	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15,0	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 микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**18,7**	**30,0**	**78,6**	**659**	**569**	**97**	**458**	**6,0**	**0,4**	**18,1**	**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	**180**	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	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 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:		**36,2**	**27,7**	**79,8**	**713**	**141**	**154**	**376**	**6,3**	**0,6**	**20,5**	**0,3**
	Итого:		54,9	57,7	158,4	1372	710	251	834	12,2	1,0	38,6	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
15	Сыр порционно	**25**	5,7	7,3	0,0	88	250	14	150	0,3	0,0	0,2	0,1
ТТК 552	Индейка с булгуром	**200**	13,2	16,8	37,0	352	80	6	58	0,8	0,0	0,0	0,0

	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**21,2**	**35,6**	**61,6**	**650**	**349**	**24**	**221**	**2,5**	**0,2**	**0,3**	**0,2**
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, 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
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 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:		**25,6**	**14,0**	**82,7**	**560**	**66**	**71**	**212**	**5,0**	**0,7**	**29,0**	**0,0**
	Итого:		46,8	49,6	144,3	1210	415	95	433	7,6	0,9	29,3	0,2
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
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	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,1
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 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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**23,0**	**29,4**	**82,5**	**687**	**94**	**52**	**206**	**2,4**	**0,4**	**3,6**	**0,1**
	Обед												
155	Суп с клёцками, зеленью	250	3,4	7,8	15,3	145	41	8	53	0,4	0,0	0,4	0,0
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,3	4,8	3,0	92	15	19	127	0,4	0,0	1,6	0,0
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,4	0,2	17,6	0,0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15,0	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:		**21,2**	**19,7**	**97,4**	**651**	**148**	**94**	**330**	**7,5**	**0,7**	**35,7**	**0,2**
	Итого:		44,2	49,1	179,9	1338	242	146	536	10,0	1,1	39,2	0,3
	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
ТТК 473	Бефстроганов из филе индейки	100	7,4	17,8	2,2	198	91	8	67	0,9	0,0	0,8	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**23,6**	**37,5**	**81,8**	**758**	**247**	**200**	**428**	**7,8**	**0,5**	**2,1**	**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
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:		**20,7**	**17,6**	**84,1**	**576**	**71**	**68**	**263**	**5,3**	**0,5**	**14,0**	**0,0**
	Итого:		44,3	55,1	165,9	1334	318	268	691	13,1	1,1	16,1	0,1
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	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
304	Рис отварной	**180**	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	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 микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**32,8**	**33,4**	**82,5**	**762**	**91**	**119**	**294**	**3,4**	**0,4**	**2,3**	**0,2**
	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 36	Тефтельки 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
309	Рожки отварные	**180**	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	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 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:		**34,5**	**27,7**	**98,6**	**780**	**183**	**64**	**278**	**6,3**	**0,9**	**9,4**	**0,1**
	Итого:		67,3	61,1	181,1	1542	274	183	572	9,7	1,3	11,7	0,2
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	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
ТТК 33	Индейка с овощами	**200**	13,8	11,0	19,4	232	108	44	160	2,4	0,2	52,0	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 микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**20,7**	**24,7**	**43,9**	**480**	**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	**180**	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	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 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:		**24,4**	**20,8**	**73,8**	**579**	**162**	**93**	**357**	**5,0**	**0,6**	**25,7**	**0,3**
	Итого:		45,1	45,5	117,7	1059	487	152	648	9,0	0,9	78,0	0,4
	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 порционно	**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	**150**	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15,0	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 микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**18,5**	**30,9**	**81,9**	**680,0**	**583,8**	**95,0**	**457,5**	**5,8**	**0,4**	**18,3**	**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)	**50**	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,4	0,0	4,8	0,0
389	Сок фруктовый	**200**	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	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:		**26,4**	**23,0**	**111,7**	**760**	**83**	**46**	**183**	**4,4**	**0,6**	**11,9**	**0,0**
	Итого:		44,9	53,9	193,6	1440	667	141	641	10,2	1,0	30,2	0,3
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	**10**	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	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
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 микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**15,6**	**16,2**	**45,8**	**391**	**33**	**37**	**91**	**2,6**	**0,3**	**8,5**	**0,0**
	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
304	Рис отварной	**180**	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	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
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:		**40,2**	**31,0**	**118,7**	**915**	**214**	**158**	**441**	**6,3**	**0,7**	**7,4**	**0,2**
	Итого:		55,8	47,2	164,5	1306	247	195	532	8,9	1,0	15,9	0,2

	Суббота												
	Завтрак												
265	Плов из говядины	**200**	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,6	0,1	0,7	0,0
421	Сдоба обыкновенная	**75**	5,8	3,6	34,1	193	11	8	44	0,6	0,1	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	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**20,5**	**16,9**	**112,4**	**684**	**33**	**58**	**262**	**2,7**	**0,2**	**8,3**	**0,0**
	Обед												
119	Суп с горохом, гренками и зеленью	**250/15**	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,9	0,5	0,0	0,0
229	Рыба тушеная в томате с овощами	**100**	9,3	4,8	3,0	92	15	19	127	0,4	0,0	1,6	0,0
310	Картофель отварной	**180**	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,4	0,2	17,6	0,0
306	Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир)	**20**	0,6	0,0	1,3	8	4	4	13	0,1	0,0	2,0	0,0
389	Сок фруктовый	**200**	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	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:		**27,3**	**17,4**	**101,7**	**672**	**104**	**89**	**314**	**6,3**	**1,1**	**21,2**	**0,0**
	Итого:		47,8	34,3	214,1	1356	137	147	576	9,0	1,3	29,5	0,0
	Третья 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
15	Сыр порционно	**23**	5,3	6,7	0,0	81	230	13	138	0,0	0,0	0,0	0,0
210	Омлет натуральный	**200**	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,5	0,1	1,0	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 микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**28,3**	**35,1**	**41,0**	**593**	**467**	**47**	**514**	**4,1**	**0,3**	**1,6**	**0,1**
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гренками, 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	**180**	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	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
	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:		**27,3**	**23,4**	**94,7**	**699**	**176**	**47**	**274**	**5,5**	**0,8**	**10,7**	**0,1**
	Итого:		55,6	58,5	135,7	1292	643	94	788	9,5	1,1	12,3	0,1
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**15**	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1
ТТК 36	Тефтельки 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

	Каша гречневая рассыпчатая	**180**	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
	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 микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**27,8**	**37,3**	**80,4**	**768**	**156**	**183**	**380**	**7,7**	**0,7**	**5,2**	**0,1**
	Обед												
111/2004	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
70	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	**25**	0,2	0,0	0,8	4	6	4	6	0,2	0,0	1,3	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 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:		**18,9**	**24,9**	**78,4**	**612**	**174**	**67**	**217**	**5,9**	**0,5**	**38,2**	**0,0**
	Итого:		46,7	62,2	158,8	1380	330	250	597	13,6	1,2	43,4	0,1
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**15**	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1
271	Котлеты домашние	**100**	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
312	Пюре картофельное	**180**	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
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 микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**19,9**	**29,1**	**49,2**	**538**	**75**	**47**	**165**	**3,6**	**0,5**	**0,5**	**0,1**
	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	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
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:		**21,9**	**17,6**	**96,0**	**629**	**68**	**78**	**300**	**4,7**	**0,6**	**7,0**	**0,2**
	Итого:		41,8	46,7	145,2	1167	143	125	465	8,3	1,1	7,5	0,3
	Четверг												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	**200/25**	33,0	25,2	43,3	532	366	51	503	1,3	0,1	0,6	0,1
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 микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**37,3**	**27,1**	**79,6**	**712**	**436**	**58**	**548**	**1,9**	**0,3**	**1,3**	**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	**180**	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	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	
	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:		**41,3**	**29,5**	**90,0**	**792**	**83**	**138**	**323**	**5,9**	**0,7**	**11,5**	**0,1**
	Итого:		78,6	56,6	169,6	1504	519	196	871	7,9	1,0	12,7	0,2
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
15	Сыр порционно	**15**	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,1
ТТК 33	Индейка с овощами	**200**	13,8	11,0	19,4	232	108	44	160	2,4	0,2	52,0	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 микронутриентами	**50**	4,0	1,0	28,6	140	20	0	0	1,0	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**21,6**	**23,8**	**58,2**	**532**	**285**	**56**	**261**	**4,4**	**0,6**	**52,2**	**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
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:		**31,9**	**18,7**	**82,2**	**626**	**85**	**101**	**241**	**5,0**	**0,8**	**6,8**	**0,2**
	Итого:		53,5	42,5	140,4	1158	370	157	502	9,4	1,4	59,0	0,3
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
260	Гуляш из говядины	**100**	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,1	0,1	0,6	0,0
309	Рожки отварные	**180**	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	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
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**18,5**	**23,2**	**61,7**	**529**	**44**	**38**	**196**	**3,4**	**0,2**	**3,5**	**0,1**
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" со сметаной, зеленью	**255**	2,1	5,6	9,5	97	38	21	44	1,1	0,0	8,5	0,0
234	Биточки рыбные	**100**	13,0	10,4	15,4	207	51	22	154	1,0	0,0	0,3	4,4
312	Пюре картофельное	**180**	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
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:		**22,9**	**23,3**	**78,4**	**615**	**169**	**80**	**301**	**5,7**	**0,5**	**13,2**	**4,5**
	Итого:		41,4	46,5	140,1	1144	213	118	497	9,1	0,7	16,7	4,5
	Четвертая неделя												
	Понедельник												

	Завтрак												
[illegible]	Масло сливочное	**15**	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1
15	Сыр порционно	**15**	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	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	**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:		**16,7**	**27,6**	**76,2**	**620**	**502**	**89**	**402**	**2,5**	**0,5**	**48,8**	**0,2**
	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
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 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:		**18,7**	**18,7**	**67,9**	**514**	**89**	**74**	**278**	**5,8**	**0,7**	**23,0**	**0,0**
	Итого:		35,4	46,3	144,1	1134	591	163	680	8,2	1,1	71,8	0,2
	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	**150**	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15,0	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 микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**16,2**	**24,2**	**78,5**	**597**	**122**	**25**	**85**	**5,5**	**0,3**	**17,9**	**0,0**
	Обед												
ТТК 26	Суп с горохом, гренками 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	**180**	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	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 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:		**31,4**	**19,1**	**96,3**	**683**	**153**	**103**	**351**	**6,7**	**1,0**	**2,1**	**0,3**
	Итого:		47,6	43,3	174,8	1280	275	128	436	12,2	1,3	20,0	0,3
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 242	Филе куриное панированное	**100**	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
310	Картофель отварной	**180**	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,4	0,2	17,6	0,0
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	**40**	0,6	2,0	4,5	39	17	6	11	0,2	0,0	11,0	0,0

376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**30,3**	**25,0**	**59,7**	**584**	**67**	**134**	**287**	**5,0**	**0,5**	**30,3**	**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	Тефтельки 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	**180**	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	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 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:		**33,6**	**31,2**	**101,9**	**822**	**205**	**209**	**447**	**9,2**	**0,9**	**16,0**	**0,1**
	Итого:		63,9	56,2	161,6	1406	272	343	734	14,2	1,4	46,3	0,2
	Четверг												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины	**100**	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,1	0,1	0,6	0,0
309	Рожки отварные	**180**	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	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	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**18,1**	**15,8**	**79,3**	**532**	**37**	**25**	**166**	**2,5**	**0,3**	**8,2**	**0,0**
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гренками, 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	Пюре картофельное	**180**	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
389	Сок фруктовый	**200**	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	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:		**25,0**	**25,2**	**97,7**	**718**	**210**	**64**	**267**	**4,5**	**0,8**	**11,4**	**0,1**
	Итого:		43,1	41,0	177,0	1250	247	89	433	7,0	1,1	19,6	0,1
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
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	**180**	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	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 микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**24,2**	**29,7**	**79,3**	**682**	**150**	**64**	**245**	**3,2**	**0,6**	**1,3**	**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

	Жаркое по-домашнему	**200**	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,3	0,1	8,4	0,0
	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:		**23,1**	**15,2**	**79,8**	**549**	**206**	**58**	**218**	**4,2**	**0,6**	**14,1**	**0,0**
	Итого:		47,3	44,9	159,1	1231	356	122	463	7,3	1,2	15,4	0,1
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
280	Фрикадельки в соусе	**100/50**	13,7	19,4	19,7	308	49	24	165	1,7	0,0	0,3	0,0
312	Пюре картофельное	**180**	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
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 микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**19,8**	**33,6**	**58,7**	**615**	**112**	**69**	**298**	**4,3**	**0,1**	**0,7**	**0,1**
	Обед												
96	Рассольник 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
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	**180**	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	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 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:		**40,0**	**28,0**	**99,6**	**807**	**82**	**132**	**323**	**5,9**	**0,7**	**13,3**	**0,1**
	Итого:		59,8	61,6	158,3	1422	194	201	621	10,2	0,8	14,0	0,2
	Итого по меню:		*1236,1*	*1207,4*	*3858,1*	*31224*	*8798*	*4067*	*14657*	*239,5*	*26,2*	*684,8*	*9,4*
	среднее за день		*51,5*	*50,3*	*160,8*	*1301*	*367*	*169*	*611*	*10,0*	*1,1*	*28,5*	*0,4*

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