

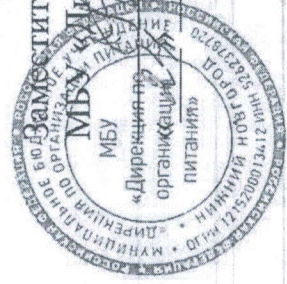
«СОГЛАСОВАНО»

Директор школы № 58
Ветеринар Е.И.
30 августа 2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству
Дирекция по организации питания»
Е.И. Корнева
30 августа 2023 г.



4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на первую четверть 2023-2024 учебного года в общеобразовательных учреждениях:

Канавинского района школы №№ 41, 51, 52, 55, 75, 96, 109, 109ф, 110, 121, 167, 168, 176, 181, гимназия №50

Ленинского района школы №№ 60, 62, 72, 91, 94, 97, 100, 101, 106, 120, 123, 123ф, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185ф, гимназия №184, лицей №180

Московского района школы №№ 21, 64, 64ф, 66, 69, 70, 74, 93, 115(1к), 115(2к), 118, 139, 146, 149, 172, 178, лицей №87, гимназия №67 Сорновского района школы №№ 9, 26, 27, 76, 77, 78, 81, 84, 85, 117, 117ф, 141, 183ф, лицей №82

Нижегородского района школы №№ 3, 7, 14, 19, 22, 30, 33, 35, 42, 102, 103, 113, лицей №№ 8, 40, 40ф, гимназии №№ 1, 1ф, 13ф

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

Приокского района № 11, 32, 34, 45, 48, 88, 88ф, 89, 132, 134, 135, 140, 152, 154, 174, гимназия №17

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

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

Индекс по 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													
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1	
211	Омлет с сыром	150	18,0	20,6	3,3	270	335	31	365	2,5	0,0	0,7	0,0	
306	Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир)	30	0,9	0,0	2,0	12	6	6	19	0,2	0,0	3,0	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 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	0,1	0,0	0,0	
	Всего:		24,0	34,0	56,5	628	437	58	449	6,6	0,2	19,4	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	
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	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0	
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,6	0,0	17,5	0,0	
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0	
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0	
	Всего:		29,6	22,7	94,8	731	111	204	454	9,5	0,6	24,1	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 221	Плюшка с маком	50	4,1	4,4	21,8	143	17	6	36	0,4	0,0	0,0	0,0	
	Всего:		10,1	10,8	31,2	263	257	34	216	0,6	0,3	17,0	0,2	
	Итого:		63,7	67,5	182,5	1622	805	296	1119	16,7	1,1	60,5	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	
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/25	25,4	19,7	35,8	422	292	41	363	1,0	0,1	0,5	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		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	0,1	0,0	0,0	
	Всего:		32,0	30,1	67,0	752	452	86	496	5,9	0,3	16,8	0,1	
	Обед													

ТТК 52	Борщ "Нижегородский" мясной со сметаной, зеленью	260	7,5	5,3	8,6	112	35	36	78	1,6	0,1	11,3	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	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	50	0,6	0,1	1,9	11	7	10	13	0,5	0,0	12,5	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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		26,3	23,2	83,0	646	125	89	250	5,4	0,5	29,9	0,1
	Итого:												
	Среда												
	Завтрак												
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	60	4,9	3,0	35,9	191	10	8	45	0,6	0,0	0,0	0,0
	Всего:		7,9	5,8	45,4	266	248	36	227	0,8	0,1	1,2	0,1
	Итого:		66,2	59,1	195,4	1664	825	211	973	12,0	0,9	47,9	0,2
	Завтрак	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
	Масло сливочное порционно	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
271	Биточки домашние	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
309	Рожки отварные	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
376	Чай с сахаром	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами		24,4	30,9	70,6	661	33	22	99	3,1	0,4	0,1	0,1
	Всего:												
	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	17,0	10,0	4,3	176	14	21	141	0,6	0,2	0,6	0,0
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	0,0	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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		33,5	21,4	86,3	669	74	77	314	5,6	0,6	9,7	0,1
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
	Пирожок печёный сдобный с картофелем и луком	75	4,2	5,4	20,9	149	22	12	48	0,6	0,1	1,0	0,0
ТТК 376	Всего:		10,2	11,8	30,3	269	262	40	228	0,8	0,4	18,0	0,2
	Итого:		68,1	64,1	187,2	1599	369	139	641	9,6	1,4	27,8	0,4
	Четверг												

ТТК 53	Завтрак	65	7,8	13,0	12,2	198	273	18	163	0,6	0,2	0,5	0,0
182	Бутерброд горячий с помидорами и сыром	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,8	0,1	1,6	0,0
338	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200	0,8	0,6	20,6	92	91	24	32	4,6	0,0	10,0	0,0
382	Фрукты свежие	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,0	0,0	1,3	0,0
	Какао с молоком	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами		20,9	24,8	96,5	695	655	111	481	7,5	0,4	13,4	0,0
	Всего:												
88	Обед	10/250	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4	0,0
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью												
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
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	40	0,3	0,0	1,0	6	9	6	17	0,2	0,0	4,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		36,2	26,6	70,7	697	153	158	367	6,4	0,5	29,0	0,1
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином B ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 22	Плюшка Московская	75	5,7	5,9	34,1	212	25	10	54	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		7,7	12,3	53,1	352	25	10	54	0,6	0,1	0,0	0,0
	Итого:		64,8	63,7	220,3	1744	833	279	902	14,5	1,0	42,5	0,2
	Пятница												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
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
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	50	0,6	0,1	1,9	12	7	10	13	0,5	0,0	12,5	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		21,5	25,4	73,0	607	60	53	125	6,7	0,4	27,6	0,1
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, 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	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,3	0,1	8,4	0,0
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,3	0,0	16,0	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	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		29,7	14,4	89,4	608	95	73	147	4,6	0,4	45,2	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
410	Ватрушка с творогом	85	21,0	15,3	37,5	372	73	26	283	2,9	0,2	0,1	0,2
	Всего:		26,6	20,3	59,5	528	315	56	471	3,1	0,3	1,9	0,2
	Итого:		77,8	60,1	221,9	1743	470	182	743	14,5	1,1	74,8	0,4
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
183	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 "Растиска"	110	4,2	3,3	12,3	96	271	0	0	0,0	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		19,3	26,3	83,2	646	585	130	363	4,4	0,3	3,1	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
265	Плов из говядины	200	14,0	13,7	35,6	322	10	43	93	1,7	0,1	0,7	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,6	0,0	17,5	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	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		23,0	19,9	86,7	619	93	85	193	6,0	0,4	29,5	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 22	Плюшка московская	60	4,6	4,7	27,3	170	20	8	43	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		10,6	11,1	36,7	290	260	36	223	0,7	0,4	17,0	0,2
	Итого:		52,9	57,3	206,6	1555	938	251	779	11,1	1,0	49,6	0,3
	Вторник												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
15	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,1
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	32,4	13,5	37,8	402	278	39	349	0,9	0,1	0,5	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0

		41,5	32,1	74,3	752	550	57	517	1,7	0,2	1,2	0,2
Всего:												
Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0
ТТК 36	Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	15,2	17,0	11,5	260	116	17	123	0,8	0,2	2,3	0,0
309	Рожки отварные	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
306/2015	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	3,1	1,5	18,0	98	10	31	90	1,1	0,1	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15,0	0,0
348	Компот из кураги	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
Всего:		37,9	28,9	124,9	939	241	124	401	10,3	0,8	23,2	0,1
Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	7,4	9,3	36,3	258	32	10	54	0,6	0,1	0,1	0,0
Всего:		13,0	14,3	58,3	414	274	40	242	0,8	0,1	1,9	0,1
Итого:		92,4	75,3	257,5	2105	1065	221	1160	12,8	1,2	26,3	0,4
Среда												
Завтрак												
	Сыр плавленый порционный	1,5	3,9	1,1	45	35	6	123	0,1	0,0	0,1	0,0
ТТК 12	Жаркое с индейкой	9,5	16,2	18,2	256	87	34	129	2,0	0,0	7,7	0,0
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	чай с сахаром	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
Всего:		16,0	23,9	51,7	487	137	44	260	3,5	0,1	7,9	0,0
Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4	0,0
ТТК 198	Котлета рыбная "Оригинальная"	15,5	12,9	6,4	204	35	28	165	0,9	0,1	6,9	0,0
304	Рис отварной	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	0,0	0,0	0,0
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	0,2	0,0	0,8	4	7	4	13	0,2	0,0	3,0	0,0
389	Сок фруктовый	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
Всего:		27,2	23,9	90,1	684	99	65	306	4,0	0,4	27,3	0,1
Полдник												
	Молоко витаминизированное	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
424	Булочка домашняя	3,6	5,7	23,6	160	7	5	28	0,4	0,0	0,0	0,0
Всего:		9,6	12,1	33,0	280	247	33	208	0,6	0,3	17,0	0,2

Итого:	Четверг	52,8	59,9	174,8	1451	483	142	774	8,1	0,8	52,2	0,1
Завтрак	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
Масло сливочное порционно	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,6	0,1	1,8	0,1
Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	90	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
Пюре фруктовое	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,0	0,0	1,3	0,0
Какао с молоком	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
Батон витаминный с микронутриентами		11,9	22,9	79,3	571	306	67	289	2,1	0,2	3,1	0,2
Всего:												
Обед												
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
Макаронник с мясом с маслом	200/5	21,0	21,2	39,6	434	19	21	123	1,8	0,2	0,0	0,0
Икра кабачковая (доп. гарнир)	60	0,7	2,8	4,6	47	19	8	18	0,5	0,0	5,8	0,0
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15,0	0,0
Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
Всего:		31,8	30,8	114,0	892	146	90	289	8,9	0,6	28,8	0,0
Полдник												
Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
Плюшка московская	75	5,7	5,9	34,1	212	25	10	54	0,6	0,1	0,0	0,0
Всего:		7,7	6,9	56,1	312	25	10	54	0,6	0,1	0,0	0,0
Итого:		51,4	60,6	249,4	1775	477	167	632	11,6	0,8	31,9	0,2
Пятница												
Завтрак	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
Масло шоколадное	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	1,2	0,0
Бифштекс домашний	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
Рожки отварные	200	0,8	0,6	20,6	92	91	24	32	4,6	0,0	10,0	0,0
Фрукты свежие	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
Чай с сахаром	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
Батон витаминный с микронутриентами		16,7	28,8	92,1	696	119	46	110	7,6	0,3	11,3	0,0
Всего:												
Обед												
Суп молочный с вермишелью	250	5,8	4,8	21,6	153	154	21	131	0,5	0,1	1,6	0,0
Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1
Вафли	30	1,1	9,4	17,3	158	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0

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	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		37,8	36,9	103,5	898	238	138	386	5,1	0,5	8,4	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	65	5,3	3,4	38,9	207	11	8	49	0,7	0,1	0,0	0,0
	Всего:		8,3	6,2	48,4	282	249	36	231	0,9	0,2	1,2	0,1
	Итого:		62,8	71,9	244,0	1876	606	220	727	13,6	0,9	20,9	0,2
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
15	Сыр порционно	10	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,1	0,0	0,1	0,0
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" со сгущённым молоком	150/25	15,9	11,5	54,5	385	104	15	88	0,5	0,1	0,3	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		21,3	26,5	94,0	699	248	40	178	5,3	0,2	18,3	0,2
	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
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
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		26,7	22,6	103,7	727	178	54	275	5,0	0,6	25,6	0,1
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
ТТК 221	Плюшка с маком	50	4,1	4,4	21,8	143	17	6	36	0,4	0,0	0,0	0,0
	Всего:		10,1	10,8	31,2	263	257	34	216	0,6	0,3	17,0	0,2
	Итого:		58,1	59,9	228,9	1689	683	127	669	10,9	1,1	60,9	0,4
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,6	0,1	0,7	0,1
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,3	0,0	8,8	0,0

338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	91	24	32	4,6	0,0	10,0	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
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0
	Всего:		19,6	26,3	64,9	578	290	58	331	8,1	0,2	20,2	0,1	0,1
	Обед													
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	10/260	5,7	5,5	15,2	133	44	26	50	1,5	0,1	9,2	0,0	0,0
ТТК 56	Соте из индейки с овощами	200	14,3	10,9	16,0	220	24	30	67	2,0	0,2	39,0	0,0	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,4	0,0	7,0	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	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	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0	0,0
	Всего:		25,7	18,2	97,4	657	146	83	166	9,4	0,5	90,2	0,0	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	0,0
410	Ватрушка с творогом	85	21,0	15,3	37,5	372	73	26	283	2,9	0,2	0,1	0,2	0,2
	Всего:		26,6	20,3	59,5	528	315	56	471	3,1	0,3	1,9	0,2	0,2
	Итого:		71,9	64,8	221,8	1763	751	197	968	20,5	0,9	112,3	0,4	0,4
	Среда													
	Завтрак													
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	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	0,1
234	Бытчки рыбные	90	14,4	12,0	13,6	220	43	24	143	1,0	0,1	0,3	0,0	0,0
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,0	0,0
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	30	0,5	1,5	3,6	30	13	4	8	0,2	0,0	8,0	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	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0
	Всего:		23,9	34,6	53,9	621	261	68	334	3,7	0,3	13,6	0,2	0,2
	Обед													
112	Суп с вермишелью и картофелем, филе куриным, зеленью	10/250	5,6	3,0	15,0	108	15	32	77	1,0	0,1	6,1	0,0	0,0
265	Плов из говядины	200	14,0	13,7	35,6	322	10	43	93	1,7	0,1	0,7	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	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	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0	0,0

[illegible]

[illegible]

	Завтрак	15	0,2	10,9	0	2	99	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
ТТК 51	Масло сливочное порционно	100	16,5	17,1	32	257	257	16	107	1,2	0,2	0,2	0,0
312	Биточки "Школьные"	150	3,1	5,2	38	108	108	28	82	1,0	0,1	5,1	0,0
71	Гюре картофельное	50	0,4	0,1	12	7	7	7	21	0,3	0,0	5,0	0,0
338	Огурцы свежие (доп. гарнир)	150	0,6	0,6	24	67	67	14	17	3,3	0,1	15,0	0,0
376	Фрукты свежие	200	0,2	0,1	5	41	41	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Чай с сахаром	25	2,0	0,5	10	70	70	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами		23,0	34,5	123	649	649	69	238	7,2	0,5	25,4	0,2
	Всего:												
102	Обед	10/250	8,8	4,1	24	127	127	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0
ТТК 426	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	90	17,0	10,0	14	176	176	21	141	0,6	0,2	0,6	0,0
304	Рыба запечённая	150	3,7	6,3	1	185	185	19	62	0,5	0,0	0,0	0,0
348	Рис отварной	200	1,0	0,0	33	86	86	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Компот из кураги												
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	28	123	123	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		34,3	21,2	100	697	697	94	339	5,4	0,6	6,5	0,1
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	242	156	156	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
ТТК 357	Маковый рулетик рассыпной	85	7,4	9,3	32	258	258	10	54	0,6	0,1	0,1	0,0
	Всего:		13,0	14,3	274	414	414	40	242	0,8	0,1	1,9	0,1
	Итого:		70,3	70,0	497	1760	1760	203	819	13,4	1,2	33,7	0,3
	Среда												
223	Завтрак	150/25	25,4	19,7	292	422	422	41	363	1,0	0,1	0,5	0,1
	Запеканка из творога со сгущённым молоком	70	4,6	4,2	0	182	182	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Сдоба "Аппетитная" с начинкой	200	2,3	1,4	60	110	110	7	45	0,1	0,0	0,7	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	25	2,0	0,5	10	70	70	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами		34,3	25,8	362	784	784	48	408	1,6	0,2	1,1	0,1
	Всего:												
82	Обед	10/260	4,2	5,2	37	101	101	23	76	1,2	0,1	9,2	0,0
ТТК 36	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	100/50	15,2	17,0	116	260	260	17	123	0,8	0,2	2,3	0,0
302	Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	150	8,5	7,3	15	246	246	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
71	Каша гречневая рассыпчатая	60	0,7	0,1	8	13	13	12	16	0,5	0,0	15,0	0,0
389	Помидоры свежие (доп. гарнир)	200	0,0	0,0	0	90	90	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Сок фруктовый												
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	28	123	123	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0

	Всего:		32,4	30,4	107,2	833	204	185	416	8,6	0,7	26,5	0,0
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с курагой	75	4,6	4,0	30,1	174	50	27	60	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		6,6	10,4	49,1	314	50	27	60	1,0	0,1	0,0	0,0
	Итого:		73,3	66,6	288,6	1931	616	260	884	11,2	0,9	27,7	0,1
	Четверг												
	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
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	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
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		18,4	26,8	71,8	605	98	11	68	2,2	0,1	2,9	0,0
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с мясом, гречками, зеленью	10/250/15	6,9	6,8	22,7	183	121	21	95	1,3	0,3	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	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	45	0,4	0,0	1,1	6	10	6	19	0,3	0,0	5,0	0,0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		27,1	25,2	101,8	775	271	105	319	8,8	0,8	37,1	0,1
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
424	Булочка домашняя	50	3,6	5,7	23,6	160	7	5	28	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:		9,6	12,1	33,0	280	247	33	208	0,6	0,4	17,0	0,2
	Итого:		55,1	64,1	206,6	1660	616	149	595	11,6	1,2	57,0	0,3
	Пятница												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,9	0,1	0,5	0,0
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	0,0	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	45	0,5	0,1	1,7	10	6	9	12	0,4	0,0	11,3	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	0,1	0,0	0,0
	Всего:		21,8	26,4	74,7	628	56	66	193	6,5	0,3	26,8	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
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,3	0,1	8,4	0,0
306	Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	50	5,2	2,5	30,0	163	17	52	151	1,9	0,2	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	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		26,5	16,7	93,2	628	102	107	309	5,8	0,6	30,3	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	60	4,9	3,0	35,9	191	10	8	45	0,6	0,0	0,0	0,0
	Всего:		7,9	5,8	45,4	266	248	36	227	0,8	0,1	1,2	0,1
	Итого:		56,2	48,9	213,3	1522	406	209	729	13,1	0,9	58,3	0,2
	Итого по меню:		1294,3	1267,3	4358,7	34249	13038	4189	16231	253,9	20,5	1033,6	5,8
	среднее за день		64,7	63,4	217,9	1712	652	209	812	12,7	1,0	51,7	0,3

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