

«СОГЛАСОВАНО»



«УТВЕРЖДАЮ»

4-х недельное примерное циклическое меню горячего питания, учащихся средних и старших классов на январь 2024 года в общеобразовательных учреждениях.

Канавинского района школы №№ 41, 51, 52, 55, 75, 96, 109, 109φ, 110, 121, 167, 168, 168φ, 176, 181, гимназия №№ 50
Ленинского района № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 100, 101, 106, 120, 123, 123φ, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185, гимназия №№ 184,
185, лицей № 180

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

Нижегородского района № 3, 7, 14, 19, 22, 30, 33, 35, 42, 102, 103, 113 гимназии № 1, лицей № 10

Советского района № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 123 гимназии № 25, 53

Приокского района №1 132,34,45,48 88-888-899 132-134-135-135-135-140 152-154-174

卷之三

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

Наименование блюд АКУ 2015г.	Выход порции (г)	Пищевые вещества				Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
		белки	жиры	углеводы	Энергетич- еская ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
Первая неделя												
Понедельник												
Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,03	0,00	0,09
211	Омлет с сыром	200	24,0	30,1	4,4	385	460	41	487	3,20	0,03	0,90
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10
	Батон витаминный с микронутриентами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,11	0,00
	Всего:		27,2	41,8	34,7	623,3	481	45	498	4,78	0,14	1,00
	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
260	Гуляш из говядины	100	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,09	0,05	0,58
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00
	витаминный с микронутриентами											
	Всего:		29,4	23,2	99,9	754,0	104	216	462	9,66	0,58	6,67
	Понедельник											
70	Хачапури	70	9,0	10,6	19,5	227	181	14	126	0,66	0,06	0,09
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00
	Всего:		10,2	11,4	56,8	389,0	212	29	143	4,21	0,07	33,06
	Итого:		66,8	76,4	191,4	1766,3	797	290	1103	18,65	0,79	40,73
	Вторник											
Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00
223	Запеканка из творога с вареньем	200/20	32,7	24,2	46,3	533	320	49	440	1,30	0,10	0,90
ПТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00
	Всего:		37,1	32,3	84,8	778,0	390	56	485	1,90	0,20	1,55
	Обед											
ПТК 52	Борщ "Нижегородский" мясной со сметаной, зеленью	260	7,5	5,3	8,6	112	35	36	78	1,60	0,07	11,30

Завтрак									
Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0,00	0,00
278 Тефтели мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10
302 Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	0,25
382 Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	0,04
Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0,50	0,03
Всего:	30,0	35,2	96,7	823,0	185	205	430	7,03	0,54
Обед									1,56
88 Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,88
ТТК 242 Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11
312 Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	0,11
342 Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,01
Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	0,36
Всего:	35,8	27,9	72,8	685	126	140	342	6,55	0,35
Полдник									23,49
ТТК 376 Пирожок печёный слоеный с курицей и капустой	75	8,8	5,6	18,6	160	28	25	57	0,72
ТТК 243 Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03
338 Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90
Всего:	9,3	6,1	59,3	330	52	37	77	3,65	0,06
<i>Итого:</i>									21,50
Пятница									0,02
Завтрак									
14 Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02
15 Сыр порционно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,20
ТТК 552 Индейка с булгуром	200	12,8	15,5	39,8	350	73	5	51	0,70
338 Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90
377 Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89
Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50
Всего:	19,2	28,3	77,2	640	264	30	168	5,21	0,11
Обед									16,00
177/2004 Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,79
259 Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,29
348 Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69

	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00
	Всего:	27,6	11,0	71,2	524	91	77	149	4,25	0,43	9,98	0,02
	Полдник											
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	75	6,5	8,1	32,0	254	29	9	29	0,51	0,06	0,01
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	0,00
	Всего:	7,0	8,6	67,1	402	50	21	43	3,41	0,06	13,06	0,01
	<i>Итого:</i>											
	Суббота											
	Завтрак											
260	Гуляш из говядины	100	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,09	0,05	0,58
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00
	Всего:	16,0	17,6	79,5	540	31	39	197	2,24	0,16	8,18	0,05
	Обед											
155	Суп с клёцками, с мясом, зеленью	10/250	6,0	6,6	16,0	148	42	11	56	0,60	0,01	0,40
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,38	0,18	17,57
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00
	Всего:	27,8	25,0	92,4	706	124	72	226	8,21	0,66	31,07	0,01
	Полдник											
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	75	5,7	5,9	34,1	212	25	10	54	0,60	0,10	0,00
	Всего:	7,7	6,9	56,1	312	25	10	54	0,60	0,10	0,00	0,00
	<i>Итого:</i>											
	Вторая неделя											
	Понедельник											
	Завтрак											
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,04
ТТК 473	Бефстроганов из филе индейки	100	9,8	12,0	5,9	172	20	8	17	0,90	0,03	0,90

Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00
Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,30
Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,8	112	16	0	0	0,80	0,18	0,00
Всего:	27,2	32,0	94,0	774	182	200	378	8,15	0,51	2,20	0,10
Обед											
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	82	10/260	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	1,24	0,05
Плов из говядины	265	200	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,61	0,08
Напиток из облепихи	TTK 472	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0,05	0,00	0,00
Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00
Всего:		20,7	18,8	85,4	593	75	65	265	4,38	0,30	9,92
Подник											
Хачапури	TTK 27	70	9,0	10,6	19,5	227	181	14	126	0,66	0,06
Компот из ягод	TTK 206	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,01
Фрукты свежие	338	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00
Всего:		9,7	11,2	44,2	334	213	34	149	3,76	0,07	17,56
Итого:		57,6	62,0	223,6	1701	470	299	792	16,29	0,88	29,68
Вторник											
Завтрак											
Котлета куриная	295	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20
Пюре картофельное	312	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01
Кофейный напиток витаминизированный	TTK 245	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02
Батон витаминный с микронутриентами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,90	0,20	0,00
Всего:		29,9	17,6	79,0	595	166	112	295	3,98	0,43	2,31
Обед наценка											
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	102	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23
Тефтели мясные в соусе	278	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17
Рожки отварные	309	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07
Фрукты свежие	338	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00
Компот из кураги	348	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02
Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00
Всего:		34,4	27,7	114,0	870	145	88	264	8,22	0,66	19,15

Подніжник		80	9,7	10,7	21,7	222	23	17	99	0,99	0,14	0,04	v,
ТТК 376 Пирожок печений сдобный с мясом, рисом		200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00
342 Компот из груши		9,9	10,8	35,7	280	31	22	105	1,99	0,14	2,14	0,01	
<i>Всего:</i>		74,2	56,1	228,7	1745	342	222	664	14,19	1,23	23,60	0,21	
Среда													
Завтрак													
15 Масло шоколадное		15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 12 Жаркое с индейкой		200	9,5	16,2	18,2	256	87	34	129	2,00	0,03	7,70	0,00
338 Фрукты свежие		130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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
Батон витаминный с микронутриентами		25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
<i>Всего:</i>		12,5	26,6	58,8	525	126	51	153	6,29	0,11	23,60	0,00	
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 51 Биточки "Школьные"		100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,20	0,20	0,20	0,03
304 Рис отварной		180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
101/2004 Икра кабачковая (доп. гарнир)		25	0,3	1,2	1,9	19	8	4	8	0,20	0,01	2,40	0,00
342 Компот из яблок		200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами		25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
<i>Всего:</i>		29,2	30,7	90,8	755	105	60	258	5,28	0,47	24,07	0,07	
Подніжник													
ТТК 376 Пирожок печенный сдобный с творогом		75	9,0	7,0	20,9	182	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
389 Сок фруктовый		200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338 Фрукты свежие		130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
<i>Всего:</i>		9,5	7,5	56,0	330	89	26	110	3,41	0,05	13,07	0,02	
<i>Итого:</i>		51,2	64,8	205,6	1610	320	137	521	14,98	0,63	60,74	0,09	
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
302 Каша гречневая рассыпчатая		180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	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
Батон витаминный с микронутриентами		40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00

<i>Всего:</i>		23,0	19,2	98,5	658	53	177	366	7,32	0,43	8,18	0,04
Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,7	5,4	16,8	135	23	26	102	1,16	0,10	7,10
285	Макаронник с мясом, с маслом	200/5	21,0	21,2	39,6	434	19	21	123	1,80	0,20	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,02
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00
	<i>Всего:</i>		30,5	27,4	94,7	778	103	68	254	5,13	0,49	7,99
	Полдник											
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	65	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,50	0,10	0,20
	<i>Всего:</i>		6,9	6,1	51,6	284	22	8	47	0,50	0,10	0,20
	<i>Итого:</i>		60,4	52,7	244,8	1720	178	253	667	12,95	1,02	16,37
	Пятница											
	Завтрак											
15	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,61	0,08	0,72
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00
	<i>Всего:</i>		15,6	20,1	75,5	545	48	59	213	5,90	0,16	16,62
	Обед											
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,8	4,8	21,6	153	154	21	131	0,45	0,05	1,60
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66
312	Пире картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,01	4,50
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00
	<i>Всего:</i>		37,6	28,7	85,6	751	256	151	412	5,42	0,35	8,12
	Полдник											
ТТК 376	Пирожок печёный слобный с курицей и капустой	75	8,8	5,6	18,6	160	28	25	57	0,72	0,06	0,90
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00

	Всего:	10,0	6,4	55,9	322	59	40	74	4,27	0,07	33,3
	<i>Итого:</i>	63,2	55,2	217,0	1618	363	250	699	15,59	0,58	58,64
Завтрак											
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13,7	19,4	19,7	308	49	24	165	1,74	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02
	Багон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08
	Всего:	28,3	37,4	100,2	850	139	192	455	7,76	0,37	0,91
Обед											
101	Суп картофельный с рисом с рыбными консервами, зеленью	275	6,1	7,7	16,8	161	8	20	51	0,73	0,09
284	Запеканка картофельная с мясом	200	16,1	13,3	21,7	271	20	46	151	2,00	0,19
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17
	Всего:	26,0	21,8	86,0	645	56	66	202	4,21	0,45	12,00
Полдник											
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	65	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,50	0,10
	Всего:	6,9	11,5	48,6	324	22	8	47	0,50	0,10	0,20
	<i>Итого:</i>	61,2	70,7	234,8	1819	217	266	704	12,47	0,92	13,11
Третья неделя											
Понедельник											
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	200/20	18,7	12,0	66,7	450	16	6	31	0,50	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00
	Багон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08
	Всего:	21,0	19,9	91,2	627	33	10	42	1,87	0,13	0,40
Обед											
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,00	0,24
260	Гуляш из говядины	100	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,09	0,05

Всего:		28,9	16,8	79,9	584	109	83	196	8,82	0,61	60,50	0,00	
Полдник													
ГК 376	Пирожок печенный сдобный с мясом луком	75	9,7	9,3	18,2	195	23	16	96	1,00	0,10	0,20	0,01
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
Всего:		9,9	9,5	32,1	253	30	20	100	1,90	0,10	4,30	0,01	
<i>Итого:</i>		63,0	60,0	208,5	1623	252	146	489	12,46	1,14	65,71	0,14	
Пятница													
Завтрак													
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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
Всего:		25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
Обед		33,2	18,9	98,2	696	99	250	417	11,49	0,53	17,20	0,09	
Полдник													
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	6,8	6,2	7,0	112	20	32	99	1,20	0,10	5,30	0,00
284	Запеканка картофельная с мясом	200	16,1	13,3	21,7	271	20	46	151	2,00	0,19	4,50	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
Всего:		25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
Полдник		27,7	20,3	67,0	592	101	99	279	5,37	0,48	10,69	0,00	
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
ГК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
Всего:		25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
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
ГК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
Всего:		25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00

	Всего:		20,5	24,5	73,4	596	96	32	208	2,62	0,23	1,4
	Обед											
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	1,24	0,05	9,20
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00
	витаминный с микронутриентами		25,6	23,6	74,0	612	122	66	228	4,95	0,53	9,56
	<i>Всего:</i>											0,07
	Полдник											
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	70	5,1	5,4	31,7	196	23	8	46	0,54	0,05	0,17
	<i>Всего:</i>	7,1	11,8	50,7	336	23	8	46	0,54	0,05	0,17	0,01
	<i>Итого:</i>											
	Четвертая неделя											
	Понедельник											
	Завтрак											
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,61	0,08	0,72
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00
	<i>Всего:</i>	15,6	21,2	73,4	546	50	59	216	5,92	0,17	16,62	0,04
	Обед											
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,7	5,4	16,8	135	23	26	102	1,20	0,10	7,10
ТТК 55	Рагу из говядины	200	11,3	10,8	16,9	211	21	36	73	2,00	0,18	41,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,01	4,50
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00
	витаминный с микронутриентами		20,0	17,1	70,8	518	83	70	184	4,88	0,46	52,60
	<i>Всего:</i>											0,03
	Полдник											
ТТК 27	Хачапури	70	9,0	10,6	19,5	227	181	14	126	0,66	0,06	0,09

	Всего:		20,5	24,5	73,4	596	96	32	208	2,62	0,23	1,4
	Обед											
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	1,24	0,05	9,20
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00
	витаминный с микронутриентами		25,6	23,6	74,0	612	122	66	228	4,95	0,53	9,56
	Всего:											0,07
	Полдник											
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	70	5,1	5,4	31,7	196	23	8	46	0,54	0,05	0,17
	Всего:	7,1	11,8	50,7	336	23	8	46	0,54	0,05	0,17	0,01
	<i>Итого:</i>											
	Четвертая неделя											
	Понедельник											
	Завтрак											
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,61	0,08	0,72
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00
	Всего:	15,6	21,2	73,4	546	50	59	216	5,92	0,17	16,62	0,04
	Обед											
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,7	5,4	16,8	135	23	26	102	1,20	0,10	7,10
ТТК 55	Рагу из говядины	200	11,3	10,8	16,9	211	21	36	73	2,00	0,18	41,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,01	4,50
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00
	витаминный с микронутриентами		20,0	17,1	70,8	518	83	70	184	4,88	0,46	52,60
	Всего:											0,03
	Полдник											
ТТК 27	Хачапури	70	9,0	10,6	19,5	227	181	14	126	0,66	0,06	0,09

Пятница													
Завтрак													
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
278	Тефтели мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
382	Кафе с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,00	0,00	1,30	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>			26,3	32,1	86,1	739	175	53	230	2,51	0,32	1,56
	Обед												
88	Ци 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
284	Запеканка картофельная с мясом	200	16,1	13,3	21,7	271	20	46	151	2,00	0,20	4,50	0,00
ПТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,10	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>			23,9	18,0	68,7	532	77	60	217	4,46	0,43	21,87
	Полдник												
ПТК 376	Пирожок печеный слобный с мясом луком	75	9,7	9,3	18,2	195	23	16	96	1,00	0,10	0,20	0,01
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	<i>Всего:</i>			9,9	9,5	32,1	253	30	20	100	1,90	0,10	4,30
	<i>Итого:</i>			60,1	59,6	186,9	1524	282	133	547	8,87	0,85	27,73
	Суббота												
271	Завтрак												
	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	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
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
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<i>Всего:</i>			20,5	18,4	64,4	507	83	50	162	3,51	0,41	21,86
	Обед												
101	Суп картофельный с рисом с рыбными консервами, зеленью	275	6,1	7,7	16,8	161	8	20	51	0,73	0,09	7,50	0,00
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,1	39,6	397	19	21	122	1,80	0,20	0,00	0,02
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 витаминный с микронутриентами	25/40	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,78	0,22	0,00	0,00

Всего:		32,1	25,9	112,5	813	61	41	173	4,31	0,51	7,50	0,02
Полдник												
Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22 Плюшка Московская	75	5,7	5,9	34,1	212	25	10	54	0,60	0,10	0,00	0,00
Всего:		7,7	6,9	56,1	312	25	10	54	0,60	0,10	0,00	0,00
<i>Итого:</i>												
Итого по меню:	1462,2	1409,2	5215,6	39769	8108	4745	14781	323,1	20,6	936,7	3,40	
среднее за день	60,9	58,7	217,3	1657	338	198	616	13,46	0,86	39,03	0,14	

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