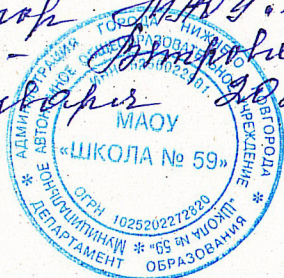


«СОГЛАСОВАНО»

Директор МАОУ «Школа № 59»
Ветеринар - Ветеринар В.И.
10 января 2025.



«УТВЕРЖДАЮ»



Е.В. Пороховой
2024 г.

2-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся средних и старших классов на январь 2025 года в общеобразовательных учреждениях:

Канавинского района школы № 41,51,52,55,75,96,109,109ф,110,121,167,168,168ф,176,181, гимназия №50
Ленинского района № 60,62,72,91,94,97,100,101,106,120,123, 138,160,175,177,182(1к),182(2к),185, гимназия №184,
лицей №180
Московского района № 21,64,66,69,70,73,74,93,115(1к),115(2к),118,139,146,149,172,178, лицей №87, гимназия №67
Сормовского района № 9,26,27,76,77,78,81,84,85,117,117ф,141,183, лицей №82
Нижегородского района № 3,7,14,19,22,30,33,35,42,102,103,113, гимназия №1, лицей №№ 8,40
Советского района № 18,24,29,44,46,47,49,54,122,151,173,188, гимназии №№ 25, 53
Приокского района №11,32,34,45,48,88,88ф,89,132,134,135,135ф,140,152,154,174, гимназия №17
Автозаводского района № 5,6,12,15,16,20,37,43,58,59,63,105,111,114,119,124,125,127,127ф,128,129,130,133,137,144,145,161
169,170,171,179,190

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

| 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 |
| <i>Первая неделя</i> | | | | | | | | | | | | | |
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 57 | Пудинг "Лакомка" с вареньем | 200/25 | 20,9 | 14,3 | 68,6 | 486 | 85 | 13 | 80 | 0,60 | 0,06 | 0,20 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,1 | 41 | 5 | 4 | 8 | 0,85 | 0,00 | 0,10 | 0,00 |
| | Батон витаминный с микронутриентами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 23,1 | 14,9 | 93,0 | 597 | 100 | 17 | 88 | 1,95 | 0,14 | 0,30 | 0,00 |
| 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 | 0,02 |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 8,2 | 8,6 | 2,8 | 121 | 16 | 15 | 23 | 1,00 | 0,00 | 0,60 | 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 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1,0 | 0,0 | 13,2 | 86 | 33 | 21 | 29 | 0,69 | 0,02 | 0,89 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 28 | 0 | 0 | 1,50 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 29,3 | 24,5 | 108,0 | 799 | 215 | 213 | 385 | 9,59 | 0,71 | 11,59 | 0,06 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 376 | Пирожок печёный сдобный с творогом | 90 | 10,8 | 8,4 | 25,1 | 219 | 82 | 17 | 115 | 0,60 | 0,10 | 0,10 | 0,00 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92 | 14 | 8 | 14 | 2,80 | 0,20 | 4,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 11,8 | 8,6 | 45,3 | 311 | 96 | 25 | 129 | 3,40 | 0,30 | 4,10 | 0,00 |
| | Итого: | | 64,2 | 48,0 | 246,3 | 1707 | 411 | 255 | 602 | 14,94 | 1,15 | 15,99 | 0,06 |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,04 |
| 15 | Сыр порционно | 20 | 4,6 | 5,8 | 0,0 | 71 | 200 | 11 | 120 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 0,06 |
| 182 | Каша молочная рисовая жидкая с маслом | 200/5 | 5,3 | 7,0 | 30,0 | 205 | 151 | 30 | 149 | 0,40 | 0,02 | 1,61 | 0,20 |
| 338 | Фрукты свежие | 110 | 0,4 | 0,4 | 10,8 | 49 | 18 | 10 | 12 | 2,40 | 0,00 | 11,00 | 0,00 |
| ТТК 245 | Кофейный напиток витаминизированный | 200 | 2,7 | 1,9 | 22,5 | 118 | 85 | 10 | 63 | 0,10 | 0,30 | 0,90 | 0,14 |
| | Батон витаминный с микронутриентами | 45 | 3,6 | 0,9 | 25,7 | 126 | 18 | 0 | 0 | 0,90 | 0,14 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 16,7 | 23,3 | 89,1 | 635,0 | 474,0 | 61,0 | 347,0 | 4,0 | 0,5 | 13,7 | 0,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью | 260 | 8,8 | 4,1 | 14,5 | 127 | 24 | 33 | 107 | 2,1 | 0,2 | 5,0 | 0,00 |
| 295 | Котлета куриная | 100 | 20,2 | 9,0 | 16,8 | 229 | 42 | 72 | 151 | 1,80 | 0,20 | 1,30 | 0,06 |
| 309 | Рожки отварные | 180 | 6,5 | 5,7 | 33,5 | 212 | 8 | 9 | 42 | 0,91 | 0,07 | 0,00 | 0,03 |
| 342 | Компот из груши | 200 | 0,2 | 0,1 | 14,0 | 58 | 8 | 5 | 6 | 1,00 | 0,00 | 2,10 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 28 | 0 | 0 | 1,50 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 39,5 | 19,7 | 103,9 | 749 | 110 | 119 | 306 | 7,35 | 0,70 | 8,40 | 0,09 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Напиток овсяный фруктовый "Экзотик" | 200 | 2,0 | 1,0 | 22,0 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 421 | Сдоба обыкновенная | 80 | 6,5 | 4,2 | 47,9 | 254 | 14 | 10 | 60 | 0,82 | 0,11 | 0,00 | 0,01 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------|----------------------------------------------------------------------------|-----------|------|------|-------|------|-----|-----|-----|-------|------|-------|------|
| | Всего: | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 8,5 | 5,2 | 69,9 | 354 | 14 | 10 | 60 | 0,82 | 0,11 | | |
| | Среда | | 64,7 | 48,2 | 263,0 | 1738 | 598 | 190 | 713 | 12,19 | 1,30 | 22, | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло шоколадное | 10 | 0,1 | 6,2 | 2,2 | 65 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 |
| 210 | Омлет натуральный | 200 | 18,5 | 19,2 | 4,6 | 265 | 164 | 27 | 328 | 3,46 | 0,09 | 0,98 | 0,02 |
| 306 | Горошек зелёный консервированный (доп. гарнир) | 30 | 0,9 | 0,1 | 2,0 | 12 | 6 | 6 | 19 | 0,21 | 0,00 | 3,00 | 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 | 35 | 2,8 | 0,7 | 20,0 | 98 | 14 | 0 | 0 | 0,70 | 0,11 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 22,6 | 26,3 | 39,1 | 483 | 192 | 38 | 357 | 5,26 | 0,20 | 6,88 | 0,02 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 177/2004 | Бульон с куриным филе, гренками, зеленью | 25/15/250 | 9,5 | 0,8 | 13,7 | 100 | 12 | 23 | 37 | 0,8 | 0,1 | 0,7 | 0,02 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 9,0 | 11,7 | 20,5 | 224 | 23 | 42 | 96 | 2,00 | 0,30 | 9,00 | 0,00 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 24,6 | 104 | 10 | 3 | 3 | 0,65 | 0,01 | 20,00 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 28 | 0 | 0 | 1,50 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 23,0 | 13,6 | 83,9 | 551 | 73 | 68 | 136 | 4,95 | 0,61 | 29,70 | 0,02 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток "Снежок" | 200 | 5,6 | 5,0 | 22,0 | 156 | 242 | 30 | 188 | 0,20 | 0,10 | 1,80 | 0,04 |
| ТТК 376 | Пирожок печёный сдобный с картофелем и луком | 80 | 4,5 | 5,8 | 22,3 | 159 | 23 | 13 | 51 | 0,61 | 0,07 | 1,07 | 0,01 |
| | Всего: | | 10,1 | 10,8 | 44,3 | 315 | 265 | 43 | 239 | 0,81 | 0,17 | 2,87 | 0,05 |
| | Итого: | | 55,7 | 50,7 | 167,3 | 1349 | 530 | 149 | 732 | 11,02 | 0,98 | 39,45 | 0,09 |
| | Четверг | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
| ТТК 98 | Курица с булгуром | 200 | 13,6 | 10,0 | 40,2 | 305 | 10 | 4 | 17 | 0,30 | 0,30 | 3,30 | 0,00 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,0 | 20,8 | 124 | 124 | 27 | 109 | 0,80 | 0,00 | 1,30 | 0,02 |
| | Батон витаминный с микронутриентами | 35 | 2,8 | 0,7 | 20,0 | 98 | 14 | 0 | 0 | 0,70 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 20,1 | 21,0 | 81,1 | 593 | 150 | 31 | 129 | 1,80 | 0,38 | 4,60 | 0,06 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушёной, сметаной, зеленью | 270 | 4,0 | 5,7 | 10,0 | 107 | 41 | 26 | 84 | 1,6 | 0,2 | 10,4 | 0,05 |
| 234 | Котлета рыбная | 100 | 13,0 | 10,5 | 15,5 | 208 | 62 | 43 | 176 | 1,3 | 0,2 | 0,4 | 4,40 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,8 | 6,3 | 14,5 | 130 | 46 | 33 | 99 | 1,18 | 0,01 | 0,36 | 0,06 |
| 342 | Компот из яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 13,9 | 58 | 7 | 4 | 4 | 0,90 | 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 | 1,50 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 24,8 | 23,5 | 79,0 | 626 | 184 | 106 | 363 | 6,48 | 0,61 | 15,26 | 4,51 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 27 | Хачапури | 70 | 9,0 | 10,6 | 19,5 | 227 | 181 | 14 | 126 | 0,66 | 0,06 | 0,06 | 0,09 |
| ТТК 206 | Компот из ягод | 200 | 0,2 | 0,1 | 12,0 | 49 | 11 | 8 | 9 | 0,20 | 0,00 | 4,50 | 0,00 |
| | Всего: | | 9,2 | 10,7 | 31,5 | 276 | 192 | 22 | 135 | 0,86 | 0,06 | 4,56 | 0,09 |
| | Итого: | | 54,1 | 55,2 | 191,6 | 1495 | 526 | 159 | 627 | 9,14 | 1,05 | 24,42 | 4,66 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|--------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 10/2004 | Бутерброд горячий с сыром | 45 | 7,2 | 11,0 | 11,5 | 173 | 249 | 13 | 145 | 0,40 | 0,20 | | |
| ТТК 147 | Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом | 200/5 | 6,2 | 8,5 | 31,6 | 228 | 170 | 36 | 170 | 0,60 | 0,10 | 1,0 | |
| 338 | Фрукты свежие | 110 | 0,4 | 0,4 | 10,8 | 49 | 18 | 10 | 12 | 2,4 | 0,0 | 11,0 | |
| ТТК 245 | Кофейный напиток витаминизированный | 200 | 2,7 | 1,9 | 22,5 | 118 | 85 | 10 | 63 | 0,10 | 0,30 | 0,90 | |
| | Батон, обогащенный йодоказеином | 20 | 1,4 | 0,5 | 10,0 | 48 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 |
| | Всего: | | 17,9 | 22,3 | 86,4 | 616 | 522 | 69 | 390 | 3,50 | 0,60 | 13,70 | 0,24 |
| | 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 | 0,02 |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 8,2 | 8,6 | 2,8 | 121 | 16 | 15 | 23 | 1,00 | 0,00 | 0,60 | 0,01 |
| 309 | Рожки отварные | 180 | 6,5 | 5,7 | 33,5 | 212 | 8 | 9 | 42 | 0,91 | 0,07 | 0,00 | 0,03 |
| ТТК 243 | Кисель плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 112 | 3 | 0 | 6 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином | 25/20 | 3,2 | 0,8 | 20,8 | 101 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 24,0 | 21,4 | 107,9 | 719 | 165 | 40 | 162 | 3,89 | 0,40 | 18,30 | 0,06 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток "Снежок" | 200 | 5,6 | 5,0 | 22,0 | 156 | 242 | 30 | 188 | 0,20 | 0,10 | 1,80 | 0,04 |
| ТТК 376 | Пирожок печёный сдобный с рисом яйцом | 85 | 4,9 | 6,9 | 27,5 | 215 | 24 | 13 | 54 | 0,50 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 10,5 | 11,9 | 49,5 | 371 | 266 | 43 | 242 | 0,70 | 0,20 | 1,80 | 0,04 |
| | Итого: | | 52,4 | 55,6 | 243,8 | 1706 | 953 | 152 | 794 | 8,09 | 1,20 | 33,80 | 0,34 |
| | Вторник | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 99 | Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе | 100 | 16,3 | 7,8 | 3,0 | 156 | 141 | 62 | 191 | 1,00 | 0,01 | 0,20 | 3,30 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,4 | 7,5 | 33,7 | 220 | 2 | 23 | 73 | 0,62 | 0,03 | 0,00 | 0,04 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 43 | 8 | 5 | 10 | 0,89 | 0,00 | 2,90 | 0,00 |
| | Батон, обогащенный йодоказеином | 35 | 2,5 | 0,9 | 17,5 | 84 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 23,5 | 16,3 | 64,5 | 503 | 151 | 90 | 274 | 2,5 | 0,0 | 3,1 | 3,3 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 278/2022 | Суп куриный с зеленью | 250 | 2,3 | 3,0 | 11,7 | 96 | 16 | 26 | 70 | 0,9 | 0,4 | 0,1 | 0,01 |
| 234 | Котлета рыбная | 100 | 13,0 | 10,5 | 15,5 | 208 | 62 | 43 | 176 | 1,3 | 0,2 | 0,4 | 4,40 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,8 | 6,3 | 14,5 | 130 | 46 | 33 | 99 | 1,18 | 0,01 | 0,36 | 0,06 |
| 342 | Компот из яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 13,9 | 58 | 7 | 4 | 4 | 0,90 | 0,00 | 4,10 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином | 25/20 | 3,2 | 0,8 | 20,8 | 101 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 22,5 | 20,8 | 76,4 | 593 | 149 | 106 | 349 | 5,26 | 0,70 | 4,96 | 4,47 |
| | 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 | 0,00 |
| 421 | Сдоба обыкновенная | 80 | 6,5 | 4,2 | 47,9 | 254 | 14 | 10 | 60 | 0,82 | 0,11 | 0,00 | 0,01 |
| | Всего: | | 8,5 | 10,6 | 66,9 | 394 | 14 | 10 | 60 | 0,82 | 0,11 | 0,00 | 0,01 |
| | Итого: | | 54,4 | 47,6 | 207,8 | 1490 | 314 | 206 | 683 | 8,59 | 0,85 | 8,06 | 7,82 |
| | Среда | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 278 | Тефтели мясные в соусе томатном | 100/50 | 13,8 | 16,6 | 15,0 | 264 | 31 | 13 | 72 | 0,10 | 0,17 | 0,26 | 0,04 |
| 309 | Вермишель отварная | 180 | 6,5 | 5,7 | 33,5 | 212 | 8 | 9 | 42 | 0,91 | 0,07 | 0,00 | 0,03 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника (горячий напиток) | 200 | 0,7 | 0,3 | 24,6 | 104 | 10 | 3 | 3 | 0,65 | 0,01 | 20,00 | 0,00 |
| | Батон, обогащенный йодоказеином | 20 | 1,4 | 0,5 | 10,0 | 48 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|------------------------------------------------------------------|--------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------|------|
| | | | | | 22,4 | 23,1 | 83,1 | 628 | 49 | 25 | 117 | 1,66 | 0,25 | 20,26 | 0,07 |
| | Борщ "Сибирский" с говядиной тушёной, со сметаной, зеленью | 270 | 4,3 | 5,6 | 10,2 | 109 | 39 | 23 | 76 | 1,5 | 0,2 | 9,2 | 0,01 | | |
| | Биточки домашние | 100 | 13,8 | 11,3 | 10,1 | 198 | 10 | 10 | 53 | 1,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | | |
| 02 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,2 | 8,8 | 44,1 | 296 | 18 | 161 | 242 | 5,40 | 0,25 | 0,00 | 0,03 | | |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1,0 | 0,0 | 13,2 | 86 | 33 | 21 | 29 | 0,70 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | | |
| | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином | 25/40 | 4,6 | 1,3 | 30,8 | 149 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Всего: | | 33,9 | 27,0 | 108,4 | 838 | 118 | 215 | 400 | 9,58 | 0,82 | 10,10 | 0,04 | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Маковый рулетик посыпной | 80 | 7,0 | 8,7 | 33,9 | 241 | 30 | 10 | 51 | 0,54 | 0,06 | 0,05 | 0,01 | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92 | 14 | 8 | 14 | 2,80 | 0,20 | 4,00 | 0,00 | | |
| | Всего: | | 8,0 | 8,9 | 54,1 | 333 | 44 | 18 | 65 | 3,34 | 0,26 | 4,05 | 0,01 | | |
| | Итого: | | 64,3 | 59,0 | 245,6 | 1799 | 211 | 258 | 582 | 14,58 | 1,33 | 34,41 | 0,12 | | |
| | Четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 15 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99 | 4 | 0 | 5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | | |
| 182 | Каша молочная пшённая жидкая с маслом | 200/4 | 6,4 | 6,8 | 28,2 | 199 | 155 | 38 | 170 | 0,80 | 0,10 | 1,60 | 0,00 | | |
| | Кисломолочный продукт "Биолакт" | 100 | 2,8 | 3,2 | 8,0 | 75 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ТТК 245 | Кофейный напиток витаминизированный | 200 | 2,7 | 1,9 | 22,5 | 118 | 85 | 10 | 63 | 0,10 | 0,30 | 0,90 | 0,14 | | |
| | Батон, обогащенный йодоказеином | 20 | 1,4 | 0,5 | 10,0 | 48 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Всего: | | 13,4 | 23,3 | 68,9 | 539 | 244 | 48 | 238 | 0,9 | 0,4 | 2,5 | 0,2 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью | 260 | 4,8 | 4,0 | 14,0 | 111 | 9 | 18 | 73 | 1,00 | 0,10 | 5,20 | 0,00 | | |
| 284 | Запеканка картофельная с печенью | 200 | 12,7 | 9,8 | 25,0 | 239 | 27 | 51 | 258 | 4,60 | 0,40 | 6,90 | 0,01 | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,1 | 41 | 5 | 4 | 8 | 0,85 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | | |
| | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином | 25/30 | 3,9 | 1,1 | 25,8 | 125 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Всего: | | 21,6 | 15,0 | 74,9 | 516 | 59 | 73 | 339 | 7,4 | 0,6 | 12,2 | 0,0 | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 27 | Хачапури | 70 | 9,0 | 10,6 | 19,5 | 227 | 181 | 14 | 126 | 0,66 | 0,06 | 0,06 | 0,09 | | |
| ТТК 206 | Компот из ягод | 200 | 0,2 | 0,1 | 12,0 | 49 | 11 | 8 | 9 | 0,20 | 0,00 | 4,50 | 0,00 | | |
| | Всего: | | 9,2 | 10,7 | 31,5 | 276 | 192 | 22 | 135 | 0,86 | 0,06 | 4,56 | 0,09 | | |
| | Итого: | | 44,2 | 48,9 | 175,3 | 1331 | 495 | 143 | 712 | 9,19 | 1,05 | 19,26 | 0,30 | | |
| | Пятница | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 12/1 | Жаркое с курицей | 200 | 10,5 | 9,9 | 18,8 | 207 | 18 | 30 | 81 | 1,30 | 0,30 | 8,30 | 0,00 | | |
| 101/2004 | Икра кабачковая (доп.гарнир) | 60 | 0,7 | 2,8 | 4,6 | 47 | 19 | 8 | 18 | 0,50 | 0,02 | 5,80 | 0,00 | | |
| ТТК 243 | Кисель плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 112 | 3 | 0 | 6 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 0,00 | | |
| | Батон, обогащенный йодоказеином | 25 | 1,8 | 0,6 | 12,5 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Всего: | | 13,0 | 13,3 | 63,9 | 426 | 40 | 38 | 105 | 1,80 | 0,32 | 21,70 | 0,00 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью | 265 | 4,6 | 5,7 | 17,2 | 139 | 16 | 22 | 71 | 0,9 | 0,3 | 8,5 | 0,00 | | |
| ТТК 64 | Чевапчичи в томатном соусе | 100/50 | 18,5 | 16,9 | 10,5 | 267 | 177 | 194 | 116 | 1,50 | 0,10 | 5,50 | 0,00 | | |
| 309 | Вермишель отварная | 180 | 6,5 | 5,7 | 33,5 | 212 | 8 | 9 | 42 | 0,91 | 0,07 | 0,00 | 0,03 | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| 377 | Чай с лимоном | 200/5 | 0,2 | 0,1 | 10,2 | 42 | 7 | 5 | 9 | 0,88 | 0,00 | 2,10 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином | 20/20 | 2,8 | 0,7 | 18,6 | 90 | 14 | 0 | 0 | 0,80 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 32,6 | 29,1 | 90,0 | 750 | 222 | 230 | 238 | 4,99 | 0,57 | 16,10 | 0,03 |
| | 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 376 | Пирожок печёный сдобный с яблоками | 75 | 3,6 | 4,0 | 26,8 | 158 | 25 | 9 | 37 | 0,99 | 0,05 | 0,33 | 0,07 |
| | Всего: | | 5,6 | 5,0 | 48,8 | 258 | 25 | 9 | 37 | 0,99 | 0,05 | 0,33 | 0,07 |
| | Итого: | | 51,2 | 47,4 | 202,7 | 1434 | 287 | 277 | 380 | 7,78 | 0,94 | 38,13 | 0,10 |
| | Суббота | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 242 | Филе куриное панированное | 100 | 24,0 | 16,7 | 12,4 | 296 | 17 | 89 | 173 | 2,11 | 0,11 | 1,66 | 0,08 |
| 309 | Рожки отварные | 180 | 6,5 | 5,7 | 33,5 | 212 | 8 | 9 | 42 | 0,91 | 0,07 | 0,00 | 0,03 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,1 | 41 | 5 | 4 | 8 | 0,85 | 0,00 | 0,10 | 0,00 |
| | Батон, обогащенный йодоказеином | 25 | 1,8 | 0,6 | 12,5 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 32,5 | 23,1 | 68,5 | 609 | 30 | 102 | 223 | 3,87 | 0,18 | 1,76 | 0,11 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 119 | Суп гороховый с гречками | 250/15 | 10,1 | 6,1 | 31,5 | 221 | 40 | 31 | 79 | 2,90 | 0,49 | 0,00 | 0,00 |
| 271 | 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 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 24,6 | 104 | 10 | 3 | 3 | 0,65 | 0,01 | 20,00 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином | 25/20 | 3,2 | 0,8 | 20,8 | 101 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 31,6 | 24,8 | 101,5 | 754 | 124 | 77 | 234 | 6,71 | 0,90 | 20,36 | 0,06 |
| | 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 | 0,00 |
| ТТК 22 | Плюшка Московская | 65 | 4,9 | 5,1 | 29,6 | 184 | 22 | 8 | 47 | 0,50 | 0,10 | 0,20 | 0,00 |
| | Всего: | | 6,9 | 11,5 | 48,6 | 324 | 22 | 8 | 47 | 0,50 | 0,10 | 0,20 | 0,00 |
| | Итого: | | 71,0 | 59,4 | 218,6 | 1687 | 176 | 187 | 504 | 11,08 | 1,18 | 22,32 | 0,17 |
| | Итого по меню: | | 706,3 | 634,0 | 2592,4 | 19044 | 5007 | 2503 | 7659 | 133,4 | 13,5 | 316,5 | 17,7 |
| | среднее за день | | 58,9 | 52,8 | 216,0 | 1587 | 417 | 209 | 638 | 11,11 | 1,13 | 26,38 | 1,48 |

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