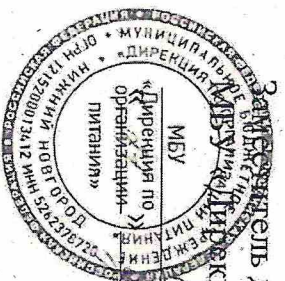


«СОГЛАСОВАНО»



«УТВЕРЖДАЮ»



Заместитель директора по производству
«Дирекция по организации питания»
МБОУ
Е.И. Корнева
2023г.

4-х недельное примерное цикличное меню горячего питания, учащиеся средних и старших классов на январь 2024 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, 123ф, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185, гимназия №184, 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, гимназия №1, лицей №№ 8, 40

Советского района № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 151, 173, 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 МБОУ «Дирекция по организации питания»

	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества				Энергетич. эквив. ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)						Витамины (мг)				
			белки	жиры	углеводы	вода		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	0,00	0,09					
211	Омлет с сыром	200	24,0	30,1	4,4	385	460	41	487	3,20	0,03	0,90	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 микроэлементами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,11	0,00	0,00					
	Всего:		27,2	41,8	34,7	623,3	481	45	498	4,78	0,14	1,00	0,09					
	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	0,00					
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					
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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00					
	Всего:		29,4	23,2	99,9	754,0	104	216	462	9,66	0,58	6,67	0,04					
	Ужин																	
ТТК 27	Хачапури	70	9,0	10,6	19,5	227	181	14	126	0,66	0,06	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	0,00					
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00					
	Всего:		10,2	11,4	56,8	389,0	212	29	143	4,21	0,07	33,06	0,09					
	Итого:		66,8	76,4	191,4	1766,3	797	290	1103	18,65	0,79	40,73	0,22					
	Вторник																	
	Завтрак																	
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	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	0,08					
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01					
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00					
	Всего:		37,1	32,3	84,8	778,0	390	56	485	1,90	0,20	1,55	0,09					
	Обед																	
ТТК 52	Борщ "Нижегородский" мясной со сметаной, зеленью	260	7,5	5,3	8,6	112	35	36	78	1,60	0,07	11,30	0,02					

	Хлеб полезный с микроэлементами/Вагон	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Витаминный с микроэлементами		27,6	11,0	71,2	524	91	77	149	4,25	0,43	9,98	0,02
	Всего:												
	Подник	75	6,5	8,1	32,0	254	29	9	29	0,51	0,06	0,06	0,01
ГТК 357	Маковый рулетик посыпной	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
389	Сок фруктовый	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
338	Фрукты свежие		7,0	8,6	67,1	402	50	21	43	3,41	0,06	13,06	0,01
	Всего:		53,8	47,9	215,5	1566	405	128	360	12,87	0,60	39,04	0,07
	<i>Итого:</i>												
	Суббота												
	Завтрак	100	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,09	0,05	0,58	0,01
260	Гуляш из говядины	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
304	Рис отварной	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	0,00
ГТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Вагон витаминный с микроэлементами		16,0	17,6	79,5	540	31	39	197	2,24	0,16	8,18	0,05
	Всего:												
	Обед	10/250	6,0	6,6	16,0	148	42	11	56	0,60	0,01	0,40	0,01
155	Суп с клёпками, с мясом, зеленью	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
271	Биточки домашние	180	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,38	0,18	17,57	0,00
310	Картофель отварной	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
338	Фрукты свежие	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
376	Чай с сахаром												
	Хлеб полезный с микроэлементами/Вагон	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Витаминный с микроэлементами		27,8	25,0	92,4	706	124	72	226	8,21	0,66	31,07	0,01
	Всего:												
	Подник	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	75	5,7	5,9	34,1	212	25	10	54	0,60	0,10	0,00	0,00
ГТК 22	Пицца Московская		7,7	6,9	56,1	312	25	10	54	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		51,5	49,5	228,0	1558	180	121	477	11,05	0,92	39,25	0,06
	<i>Итого:</i>												
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
14	Масло сливочное												
ГТК 473	Бефстроганов из филе индейки	100	9,8	12,0	5,9	172	20	8	17	0,90	0,03	0,90	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
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,30	0,02
	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,2	0,8	22,8	112	16	0	0	0,80	0,18	0,00	0,00
	Всего:		27,2	32,0	94,0	774	182	200	378	8,15	0,51	2,20	0,10
	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	0,01
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,61	0,08	0,72	0,00
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		20,7	18,8	85,4	593	75	65	265	4,38	0,30	9,92	0,01
	Подник												
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	0,01	4,50	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	Всего:		9,7	11,2	44,2	334	213	34	149	3,76	0,07	17,56	0,09
	Итого:		57,6	62,0	223,6	1701	470	299	792	16,29	0,88	29,68	0,20
	Вторник												
	Завтрак												
295	Коллета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06
312	Пиоре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микроэлементами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,90	0,20	0,00	0,00
	Всего:		29,9	17,6	79,0	595	166	112	295	3,98	0,43	2,31	0,13
	Обед наценка												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00	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
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		34,4	27,7	114,0	870	145	88	264	8,22	0,66	19,15	0,07

Полдник																				
ТТК 376	Пирожок печеный слобный с мясом, рисом	80	9,7	10,7	21,7	222	23	17	99	0,99	0,14	0,04	0,01							
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00							
	Всего:		9,9	10,8	35,7	280	31	22	105	1,99	0,14	2,14	0,01							
	Итого:		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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00							
	Всего:		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 "Пшкарные"	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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00							
	Всего:		29,2	30,7	90,8	755	105	60	258	5,28	0,47	24,07	0,07							
	Полдник																			
ТТК 376	Пирожок печеный слобный 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							
	Всего:		9,5	7,5	56,0	330	89	26	110	3,41	0,05	13,07	0,02							
	Итого:		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 микроэлементами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00							

	Всего:			23,0	19,2	98,5	658	53	177	366	7,32	0,43	8,18	0,04
	Обед													
	Рассолюжник 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	0,01	
96	Макаронник с мясом, с маслом	200/5	21,0	21,2	39,6	434	19	21	123	1,80	0,20	0,00	0,02	
285	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00	
348	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00	
	Всего:		30,5	27,4	94,7	778	103	68	254	5,13	0,49	7,99	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 22	Пшошка Московская	65	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,50	0,10	0,20	0,00	
	Всего:		6,9	6,1	51,6	284	22	8	47	0,50	0,10	0,20	0,00	
	Итого:		60,4	52,7	244,8	1720	178	253	667	12,95	1,02	16,37	0,07	
	Пятница													
	Завтрак													
15	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	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	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00	
	Всего:		15,6	20,1	75,5	545	48	59	213	5,90	0,16	16,62	0,00	
	Обед													
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,8	4,8	21,6	153	154	21	131	0,45	0,05	1,60	0,03	
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08	
312	Нюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06	
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,01	4,50	0,00	
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00	
	Всего:		37,6	28,7	85,6	751	256	151	412	5,42	0,35	8,12	0,17	
	Полдник													
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с курицей и капустой	75	8,8	5,6	18,6	160	28	25	57	0,72	0,06	0,90	0,02	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00	
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00	

Всего:		10,0	6,4	55,9	322	59	40	74	4,27	0,07	33,90	0,02
Итого:		63,2	55,2	217,0	1618	363	250	699	15,59	0,58	58,64	0,19
Суббота												
Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00 0,04
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13,7	19,4	19,7	308	49	24	165	1,74	0,01	0,26 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 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65 0,01
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00 0,00
Всего:		275	28,3	37,4	100,2	850	139	192	455	7,76	0,37	0,91 0,09
Обед												
101	Суп картофельный с рисом с рыбными консервами, зеленью	200	6,1	7,7	16,8	161	8	20	51	0,73	0,09	7,50 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
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00 0,00
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00 0,00
Всего:		26,0	21,8	86,0	645	56	66	202	4,21	0,45	12,00	0,00
Полдник												
ТТК 22	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
	Пшошка 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
	ТТК 22	61,2	70,7	234,8	1819	217	266	704	12,47	0,92	13,11	0,09
Итого:												
Третья неделя												
Понедельник												
Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00 0,04
ТТК 57	Пудинг "Лаконка" с вареньем	200/20	18,7	12,0	66,7	450	16	6	31	0,50	0,04	0,30 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 витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00 0,00
Всего:		21,0	19,9	91,2	627	33	10	42	1,87	0,13	0,40	0,07
Обед												
ТТК 370	Суп сырный с тренками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,00	0,24	10,10 0,02
260	Гуляш из говядины	100	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,09	0,05	0,58 0,01

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
70	Огурцы консервированные (доп.гарнир)	30	0,2	0,0	0,9	5	7	4	7	0,20	0,00	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		20,5	18,4	64,4	507	83	50	162	3,53	0,40	21,86	0,06
	Обед												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью.	10/250	3,4	4,0	9,3	90	18	20	44	0,93	0,08	11,90	0,01
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
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		37,9	27,3	90,4	762	76	122	267	6,28	0,43	13,66	0,12
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с курицей и капустой	75	8,8	5,6	18,6	160	28	25	57	0,72	0,06	0,90	0,02
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,00	3,80	0,00
	Всего:		8,9	5,7	34,5	225	32	29	60	0,92	0,06	4,70	0,02
	Миниго:		67,3	51,4	189,3	1494	191	201	489	10,73	0,89	40,22	0,19
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
278	Тертельи мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микроэлементами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,90	0,20	0,00	0,00
	Всего:		24,2	33,7	96,5	786	113	43	193	1,74	0,43	0,91	0,13
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00	0,00
ТТК 56	Соте из индейки с овощами	200	15,6	11,3	15,6	227	25	30	66	2,10	0,20	38,00	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,01	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00

	Всего:		28,9	16,8	79,9	584	109	83	196	8,82	0,61	60,50	0,00
	Подник												
ТТК 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
	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
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		33,2	18,9	98,2	696	99	250	417	11,49	0,53	17,20	0,09
	Обед												
157/2004	Соланка 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
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		27,7	20,3	67,0	592	101	99	279	5,37	0,48	10,69	0,00
	Подник												
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	75	6,5	8,1	32,0	254	29	9	29	0,51	0,06	0,06	0,01
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
	Всего:		7,0	8,6	67,1	402	50	21	43	3,41	0,06	13,06	0,01
	<i>Итого:</i>		67,9	47,8	232,3	1690	250	370	739	20,27	1,07	40,95	0,10
	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
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00

82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,2	4,5	9,2	94	33	23	73	1,23	0,05	9,20	0,01
ТТК 242	Филе куриное паннированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		36,6	29,7	94,3	791	87	139	323	6,34	0,36	14,96	0,13
	Поддник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курицей и капустой	75	8,8	5,6	18,6	160	28	25	57	0,72	0,06	0,90	0,02
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,01	4,50	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	Всего:		9,5	6,2	43,3	267	60	45	80	3,82	0,07	18,40	0,02
	Итого:		61,9	46,3	211,8	1513	199	229	506	14,88	0,64	62,39	0,15
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 552	Индийка с булгуром	200	15,6	19,9	34,9	377	100	8	72	1,06	0,04	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		18,0	27,8	59,6	556	120	13	85	2,46	0,12	2,90	0,00
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с грибами, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,00	0,20	10,10	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
ТТК 54	Овощи тушёные	180	3,9	7,4	16,8	150	18	23	63	1,10	0,09	14,80	0,04
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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		31,3	31,6	87,2	789	231	76	290	5,47	0,68	25,99	0,07
	Поддник												
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	75	6,5	8,1	32,0	254	29	9	29	0,51	0,06	0,06	0,01
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
	Всего:		7,0	8,6	67,1	402	50	21	43	3,41	0,06	13,06	0,01
	Итого:		56,3	68,0	213,9	1747	401	110	418	11,34	0,86	41,95	0,08

		Пятица																		
Завтрак																				
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
278	Тертели 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	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,00	0,00	1,30	0,00							
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00							
	Всего:		26,3	32,1	86,1	739	175	53	230	2,51	0,32	1,56	0,07							
	Обед																			
88	Пи 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							
ТГК 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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00							
	Всего:		23,9	18,0	68,7	532	77	60	217	4,46	0,43	21,87	0,00							
	Подник																			
ТГК 376	Пирожок печеный 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							
	Итого:		60,1	59,6	186,9	1524	282	133	547	8,87	0,85	27,73	0,08							
	Суббота																			
	Завтрак																			
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							
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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00							
	Всего:		20,5	18,4	64,4	507	83	50	162	3,51	0,41	21,86	0,06							
	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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	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
Подлинник			200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"			75	5,7	5,9	34,1	212	25	10	54	0,60	0,10	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская			7,7	6,9	56,1	312	25	10	54	0,60	0,10	0,00	0,00
Всего:				60,3	51,2	233,0	1632	169	101	389	8,42	1,02	29,36	0,08
Итого:														
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

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