

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «ШКОЛА № 118»
Жукова Н.Н.
2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации
питания»

Е.И. Корнева
2024 г.



4-х недельное примерное гипоаллергенное циклическое меню обедов питания учащихся 5-11 классов
МАОУ «ШКОЛА № 118» с 5 февраля по 31 марта 2024 года.

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

| № рецептуры по Сборнику блюд 2015г. | Наименование блюда | Выход порции (г) | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Микроэлементы (мг) | | | | | Витамины (мг) | | | | | |
|-------------------------------------|---|------------------|------------------|-------------|-------------|------------|--------------------------------|--------------------|------------|--------------|----------------|--------------|---------------|--|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | Са | | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A | | | | | |
| | <i>Первая неделя</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 104 | Суп картофельный с мясом, зеленью | 10/250 | 2,6 | 2,8 | 14,0 | 115 | 19 | 32 | 72 | 1,09 | 0,12 | 12,00 | 0,00 | | | | | |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 6,4 | 9,5 | 2,6 | 134 | 16 | 16 | 23 | 1,1 | 0,1 | 0,6 | 0,0 | | | | | |
| 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 без сахара | 200 | 1,0 | 0,1 | 10,2 | 46 | 32 | 21 | 29 | 0,60 | 0,02 | 0,90 | 0,00 | | | | | |
| | Хлеб полезный с микронутриентами | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 53 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | | | | | |
| | Всего: | | 22,0 | 21,5 | 81,7 | 644 | 103 | 230 | 366 | 9,16 | 0,53 | 13,48 | 0,04 | | | | | |
| | Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | |
| 288 | Птица отварная | 50 | 15,4 | 1,0 | 0,1 | 71 | 6 | 47 | 73 | 0,80 | 0,03 | 1,30 | 0,03 | | | | | |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,8 | 6,3 | 14,5 | 130 | 46 | 33 | 99 | 1,18 | 0,01 | 0,36 | 0,06 | | | | | |
| 376 | Чай без сахара | 200 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 2 | 5 | 4 | 8 | 0,82 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | | | | | |
| | Хлеб полезный с микронутриентами | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 53 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | | | | | |
| | Всего: | | 28,7 | 13,0 | 34,1 | 368 | 110 | 120 | 258 | 5,38 | 0,20 | 13,06 | 0,11 | | | | | |
| | Среда | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | |
| 241 | Мясо отварное | 35 | 8,5 | 3,5 | 0,0 | 66 | 4 | 11 | 81 | 0,79 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | | | | |
| 309 | Рожки отварные | 180 | 6,5 | 5,7 | 33,5 | 212 | 8 | 9 | 42 | 0,91 | 0,07 | 0,00 | 0,03 | | | | | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника без сахара | 200 | 0,7 | 0,3 | 9,7 | 44 | 10 | 3 | 3 | 0,60 | 0,01 | 20,00 | 0,00 | | | | | |
| | Хлеб полезный с микронутриентами | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 53 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | | | | | |
| | Всего: | | 26,3 | 13,9 | 68,5 | 502 | 64 | 56 | 233 | 5,42 | 0,43 | 25,00 | 0,03 | | | | | |
| | Четверг | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 242 | Филе куриное панированное | 100 | 24,0 | 16,7 | 12,4 | 296 | 17 | 89 | 173 | 2,11 | 0,11 | 1,66 | 0,08 | | | | | |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,2 | 8,8 | 44,1 | 296 | 18 | 161 | 242 | 5,40 | 0,25 | 0,00 | 0,03 | | | | | |
| 376 | Чай без сахара | 200 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 2 | 5 | 4 | 8 | 0,82 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | | | | | |
| | Хлеб полезный с микронутриентами | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 53 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | | | | | |
| | Всего: | | 40,2 | 29,8 | 74,3 | 725 | 86 | 268 | 489 | 10,19 | 0,51 | 19,13 | 0,11 | | | | | |
| | Пятница | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 177/04 | Бульон с куриным филе, зеленью | 30/250 | 9,0 | 0,6 | 0,2 | 44 | 4 | 28 | 44 | 0,49 | 0,02 | 0,80 | 0,02 | | | | | |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 10,1 | 12,0 | 19,3 | 226 | 16 | 40 | 165 | 2,0 | 0,2 | 8,2 | 0,0 | | | | | |
| 342 | Компот из груши без сахара | 200 | 0,2 | 0,1 | 4,1 | 18 | 8 | 5 | 6 | 0,90 | 0,01 | 2,09 | 0,00 | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|--------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|-----------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | Хлеб полезный с микронутриентами | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 53 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 21,1 | 13,0 | 34,4 | 341 | 46 | 73 | 215 | 4,36 | 0,29 | 11,05 | 0,02 |
| | <i>Вторая неделя</i> | | | | | | | | | | | | |
| | <i>Понедельник</i> | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| 241 | Бефстроганов из филе индейки | 100 | 11,0 | 12,5 | 5,5 | 179 | 20 | 8 | 17 | 0,90 | 0,03 | 0,80 | 0,01 |
| 304 | Пюре картофельное | 180 | 3,8 | 6,3 | 14,5 | 130 | 46 | 33 | 99 | 1,18 | 0,01 | 0,36 | 0,06 |
| 376 | Чай без сахара | 200 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 2 | 5 | 4 | 8 | 0,82 | 0,00 | 0,10 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 53 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 21,0 | 24,4 | 40,2 | 465 | 126 | 68 | 200 | 5,12 | 0,18 | 10,46 | 0,08 |
| | <i>Вторник</i> | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 6,4 | 9,5 | 2,6 | 134 | 16 | 16 | 23 | 1,1 | 0,1 | 0,6 | 0,0 |
| 309 | Рожки отварные | 180 | 6,5 | 5,7 | 33,5 | 212 | 8 | 9 | 42 | 0,91 | 0,07 | 0,00 | 0,03 |
| 348 | Компот из кураги без сахара | 200 | 1,0 | 0,1 | 10,2 | 46 | 32 | 21 | 29 | 0,60 | 0,02 | 0,90 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 53 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 24,5 | 19,7 | 71,6 | 572 | 98 | 79 | 201 | 5,72 | 0,46 | 6,48 | 0,04 |
| | <i>Среда</i> | | | | | | | | | | | | |
| | 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 12 | Жаркое с индейкой | 200 | 14,4 | 10,9 | 17,0 | 224 | 20 | 34 | 72 | 2,0 | 0,0 | 7,2 | 0,0 |
| 376 | Чай без сахара | 200 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 2 | 5 | 4 | 8 | 0,82 | 0,00 | 0,10 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 53 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 20,4 | 15,2 | 34,8 | 357 | 71 | 52 | 146 | 4,68 | 0,18 | 24,67 | 0,00 |
| | <i>Четверг</i> | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 104 | Суп картофельный с мясом, зеленью | 10/250 | 2,6 | 2,8 | 14,0 | 115 | 19 | 32 | 72 | 1,09 | 0,12 | 12,00 | 0,00 |
| 241 | Мясо отварное | 35 | 8,5 | 3,5 | 0,0 | 66 | 4 | 11 | 81 | 0,79 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
| 309 | Вермишель отварная | 180 | 6,5 | 5,7 | 33,5 | 212 | 8 | 9 | 42 | 0,91 | 0,07 | 0,00 | 0,03 |
| 348 | Компот из кураги без сахара | 200 | 1,0 | 0,1 | 10,2 | 46 | 32 | 21 | 29 | 0,60 | 0,02 | 0,90 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 53 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 20,4 | 12,4 | 68,5 | 492 | 81 | 73 | 224 | 4,37 | 0,33 | 12,90 | 0,03 |
| | <i>Пятница</i> | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 104 | Суп картофельный с зеленью | 250 | 2,0 | 5,1 | 14,0 | 108 | 10 | 24 | 59 | 0,90 | 0,11 | 10,20 | 0,00 |
| 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 | Пюре картофельное | 180 | 3,8 | 6,3 | 14,5 | 130 | 46 | 33 | 99 | 1,18 | 0,01 | 0,36 | 0,06 |
| 376 | Чай без сахара | 200 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 2 | 5 | 4 | 8 | 0,82 | 0,00 | 0,10 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|--------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | Хлеб полезный с микронутриентами | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 53 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 31,8 | 28,5 | 51,8 | 589 | 96 | 150 | 339 | 5,99 | 0,32 | 12,32 | 0,14 |
| | Третья неделя | | | | | | | | | | | | |
| | Понедельник | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 104 | Суп картофельный с зеленью | 250 | 2,0 | 5,1 | 14,0 | 108 | 10 | 24 | 59 | 0,90 | 0,11 | 10,20 | 0,00 |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 6,4 | 9,5 | 2,6 | 134 | 16 | 16 | 23 | 1,1 | 0,1 | 0,6 | 0,0 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,2 | 8,8 | 44,0 | 298 | 17 | 162 | 242 | 5,40 | 0,25 | 0,00 | 0,00 |
| 700/2004 | Напиток клюквенный без сахара | 200 | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 5 | 4 | 4 | 3 | 0,2 | 0,0 | 3,8 | 0,0 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 53 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 20,5 | 23,8 | 72,3 | 598 | 65 | 206 | 327 | 8,52 | 0,51 | 14,53 | 0,01 |
| | Вторник | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 111/2004 | Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью | 10/260 | 5,7 | 5,5 | 15,2 | 133 | 44 | 26 | 50 | 1,50 | 0,05 | 9,20 | 0,01 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 10,1 | 12,0 | 19,3 | 226 | 16 | 40 | 165 | 2,0 | 0,2 | 8,2 | 0,0 |
| 70 | Огурцы консервированные (доп. гарнир) | 35 | 0,3 | 0,0 | 1,1 | 6 | 8 | 5 | 8 | 0,2 | 0,0 | 1,8 | 0,0 |
| 348 | Компот из кураги без сахара | 200 | 1,0 | 0,1 | 10,2 | 46 | 32 | 21 | 29 | 0,60 | 0,02 | 0,90 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 53 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 18,9 | 17,9 | 56,6 | 464 | 118 | 92 | 252 | 5,28 | 0,34 | 20,01 | 0,01 |
| | Среда | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 99 | Суп из овощей с мясом, сметаной, зеленью | 10/255 | 4,3 | 4,7 | 9,5 | 97 | 22 | 21 | 47 | 1,00 | 0,08 | 11,90 | 0,01 |
| ТТК 473 | Бефстроганов из куриного филе | 100 | 14,0 | 10,6 | 4,3 | 169 | 17 | 49 | 108 | 1,0 | 0,0 | 1,9 | 0,05 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,8 | 6,3 | 14,5 | 130 | 46 | 33 | 99 | 1,18 | 0,01 | 0,36 | 0,06 |
| 376 | Чай без сахара | 200 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 2 | 5 | 4 | 8 | 0,82 | 0,00 | 0,10 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 53 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 24,1 | 22,0 | 39,2 | 451 | 108 | 107 | 262 | 4,98 | 0,22 | 14,26 | 0,12 |
| | Четверг | | | | | | | | | | | | |
| | 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 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 |
| 342 | Компот из груши без сахара | 200 | 0,2 | 0,1 | 4,1 | 18 | 8 | 5 | 6 | 0,90 | 0,01 | 2,09 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 53 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 25,1 | 15,4 | 45,4 | 418 | 74 | 68 | 180 | 6,02 | 0,48 | 46,09 | 0,02 |
| | Пятница | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 104 | Суп картофельный с мясом, зеленью | 10/250 | 2,6 | 2,8 | 14,0 | 115 | 19 | 32 | 72 | 1,09 | 0,12 | 12,00 | 0,00 |
| 284 | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 14,6 | 12,2 | 21,0 | 252 | 19 | 44 | 143 | 1,8 | 0,2 | 4,3 | 0,0 |
| 348 | Компот из кураги без сахара | 200 | 1,0 | 0,1 | 10,2 | 46 | 32 | 21 | 29 | 0,60 | 0,02 | 0,90 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микронутриентами | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 53 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |

| | Всего: | | 20,0 | 15,4 | 56,0 | 466 | 88 | 97 | 244 | 4,47 | 0,40 | 17,20 | 0,00 |
|--------|---------------|--|--------|------|------|------|-----|-----|-----|-------|------|-------|------|
| | | Четвертая неделя | | | | | | | | | | | |
| | | Понедельник | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 96 | | Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью | 10/260 | 4,7 | 5,4 | 16,8 | 135 | 23 | 102 | 1,16 | 0,10 | 7,10 | 0,01 |
| ТТК 55 | | Рагу из говядины | 200 | 11,3 | 10,8 | 211 | 211 | 21 | 73 | 2,0 | 0,2 | 41,0 | 0,0 |
| 376 | | Чай без сахара | 200 | 0,2 | 0,1 | 2 | 2 | 5 | 8 | 0,82 | 0,00 | 0,10 | 0,00 |
| | | Хлеб полезный с микроэлементами | 25 | 1,8 | 0,3 | 53 | 53 | 18 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 18,0 | 16,6 | 44,6 | 401 | 401 | 67 | 183 | 4,96 | 0,37 | 48,20 | 0,03 |
| | | Вторник | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 102 | | Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью | 10/250 | 8,8 | 4,1 | 14,5 | 127 | 24 | 33 | 2,1 | 0,2 | 5,0 | 0,0 |
| 260 | | Гуляш из говядины | 100 | 6,4 | 9,5 | 2,6 | 134 | 16 | 23 | 1,1 | 0,1 | 0,6 | 0,0 |
| 302 | | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,2 | 8,8 | 44,0 | 298 | 17 | 242 | 5,40 | 0,25 | 0,00 | 0,00 |
| 348 | | Компот из кураги без сахара | 200 | 1,0 | 0,1 | 10,2 | 46 | 32 | 21 | 0,60 | 0,02 | 0,90 | 0,00 |
| | | Хлеб полезный с микроэлементами | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 53 | 18 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 28,2 | 22,8 | 82,1 | 658 | 107 | 232 | 401 | 10,21 | 0,64 | 6,48 | 0,01 |
| | | Среда | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 82 | | Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью | 10/260 | 4,2 | 5,2 | 9,3 | 101 | 37 | 76 | 1,24 | 0,05 | 9,20 | 0,01 |
| 259 | | Жаркое по-домашнему | 200 | 10,1 | 12,0 | 19,3 | 226 | 16 | 40 | 2,0 | 0,2 | 8,2 | 0,0 |
| 338 | | Фрукты свежие | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 58 | 21 | 14 | 2,9 | 0,0 | 13,0 | 0,0 |
| 376 | | Чай без сахара | 200 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 2 | 5 | 4 | 0,82 | 0,00 | 0,10 | 0,00 |
| | | Хлеб полезный с микроэлементами | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 53 | 18 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 16,8 | 18,1 | 52,2 | 440 | 97 | 79 | 263 | 7,93 | 0,31 | 30,46 | 0,01 |
| | | Четверг | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 104 | | Суп картофельный с зеленью | 250 | 2,0 | 5,1 | 14,0 | 108 | 10 | 24 | 0,90 | 0,11 | 10,20 | 0,00 |
| 105 | | Фрикадельки мясные припущенные | 70 | 15,3 | 9,1 | 0,6 | 145 | 3 | 10 | 0,70 | 0,22 | 0,00 | 0,00 |
| ТТК 54 | | Овощи тушёные | 180 | 3,9 | 7,4 | 16,8 | 150 | 18 | 23 | 1,10 | 0,09 | 14,80 | 0,04 |
| 348 | | Компот из кураги без сахара | 200 | 1,0 | 0,1 | 10,2 | 46 | 32 | 21 | 0,60 | 0,02 | 0,90 | 0,00 |
| | | Хлеб полезный с микроэлементами | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 53 | 18 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 24,0 | 22,0 | 52,4 | 502 | 81 | 78 | 218 | 4,28 | 0,53 | 25,90 | 0,04 |
| | | Пятница | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 88 | | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью | 10/250 | 4,0 | 3,9 | 6,9 | 78 | 28 | 14 | 0,9 | 0,1 | 17,4 | 0,0 |
| ТТК 42 | | Котлета куриная с сыром | 90 | 11,9 | 8,1 | 7,9 | 152 | 169 | 39 | 102 | 0,8 | 0,1 | 0,3 |
| 312 | | Пюре картофельное | 180 | 3,8 | 6,3 | 14,5 | 130 | 46 | 33 | 1,18 | 0,01 | 0,36 | 0,06 |
| 376 | | Чай без сахара | 200 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 2 | 5 | 4 | 0,82 | 0,00 | 0,10 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|----|-------------|-------------|-------------|------------|------------|-----------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| Хлеб полезный с микронутриентами | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 53 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| Всего: | | 21,7 | 18,7 | 40,2 | 415 | 266 | 90 | 275 | 4,66 | 0,21 | 18,08 | 0,08 |
| Итого по меню: | | 473,7 | 384,1 | 1100,9 | 9868 | 1951 | 2284 | 5275 | 121,70 | 7,44 | 389,76 | 0,92 |
| среднее за день | | 23,7 | 19,2 | 55,0 | 493 | 98 | 114 | 264 | 6,09 | 0,37 | 19,49 | 0,05 |

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