

«СОГЛАСОВАНО»



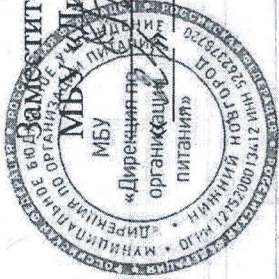
Директор МБУ, И.О. Мухоморова
28 августа 2023

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству
Дирекция по организации питания»

Е.И. Корнева

августе 2023 г.



4-х недельное примерное циклическое 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

Сормовского 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, лицеи №№ 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»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	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>																
	<i>Понедельник</i>																
	Завтрак																
211	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1		
	Омлет с сыром	150	18,0	20,6	3,3	270	335	31	365	2,5	0,0	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	0,0	3,0	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			
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:		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	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	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	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	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			
	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	0,0			
ТТК 221	Плюшка с маком	50	4,1	4,4	21,8	143	17	6	36	0,4	0,0	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				
	<i>Вторник</i>																
	Завтрак																
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
223	Запеканка из творога со стухенным молоком	150/25	25,4	19,7	35,8	422	292	41	363	1,0	0,1	0,5	0,1	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			
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1		128	126	31	116	1,0	0,0	1,3	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:		32,0	30,1	67,0	752	452	86	496	5,9	0,3	16,8	0,1				

	Итого:		68,1	64,1	187,2	1599	369	139	641	9,6	1,4	27,8	0,4
	Завтрак	Четверг											
ТТК 53	Бутерброд горячий с помидорами и сыром	65	7,8	13,0	12,2	198	273	18	163	0,6	0,2	0,5	0,0
182	Каша молочная пшениная жидкая с маслом	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,8	0,1	1,6	0,0
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	91	24	32	4,6	0,0	10,0	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:		20,9	24,8	96,5	695	655	111	481	7,5	0,4	13,4	0,0
	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
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 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:		36,2	26,6	70,7	697	153	158	367	6,4	0,5	29,0	0,1
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный 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 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 микроэлементами	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, гренками, 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 микронутриентами/Багон витаминный с микронутриентами	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	Вагрушка 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
	<i>Вторая неделя</i>												
	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 "Растишка"	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
	Багон витаминный с микронутриентами	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 микронутриентами/Багон витаминный с микронутриентами	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
	Всего:		41,5	32,1	74,3	752	550	57	517	1,7	0,2	1,2	0,2
	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 36	Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	100/50	15,2	17,0	11,5	260	116	17	123	0,8	0,2	2,3	0,0
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
306/2015	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	30	3,1	1,5	18,0	98	10	31	90	1,1	0,1	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
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:		37,9	28,9	124,9	939	241	124	401	10,3	0,8	23,2	0,1
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	85	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 порционно	17,5	1,5	3,9	1,1	45	35	6	123	0,1	0,0	0,1	0,0
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	9,5	16,2	18,2	256	87	34	129	2,0	0,0	7,7	0,0
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	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
	Батон витаминный с микроэлементами	25	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	10/250	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4	0,0
ТТК 198	Котлета рыбная "Оригинальная"	100	15,5	12,9	6,4	204	35	28	165	0,9	0,1	6,9	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	Огурцы свежие (доп.гарнир)	30	0,2	0,0	0,8	4	7	4	13	0,2	0,0	3,0	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:		27,2	23,9	90,1	684	99	65	306	4,0	0,4	27,3	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	0,0	0,0	0,0
	Всего:		9,6	12,1	33,0	280	247	33	208	0,6	0,3	17,0	0,2
	Итого:		52,8	59,9	174,8	1451	483	142	774	8,1	0,8	52,2	0,2
	Четверг												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,6	0,1	1,8	0,1
	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	0	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	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:		11,9	22,9	79,3	571	306	67	289	2,1	0,2	3,1	0,2
	Обед												
96	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
285	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
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)	60	0,7	2,8	4,6	47	19	8	18	0,5	0,0	5,8	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:		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
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	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												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 477	Бифтекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	1,2	0,0
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	91	24	32	4,6	0,0	10,0	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:		16,7	28,8	92,1	696	119	46	110	7,6	0,3	11,3	0,0
	Обед												
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,8	4,8	21,6	153	154	21	131	0,5	0,1	1,6	0,0
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
	Вафли	30	1,1	9,4	17,3	158	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 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												
15	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
ТТК 57	Сыр порционно	10	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,1	0,0	0,1	0,0
338	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
377	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15,0	0,0
	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 гречками, 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	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	0,0
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,6	0,1	0,7	0,1	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	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	
	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	
	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	
	Итого:		71,9	64,8	221,8	1763	751	197	968	20,5	0,9	112,3	0,4	
	Среда													
	Завтрак													
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1
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	Биточки 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
	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
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)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	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:		25,7	18,2	105,9	719	118	122	232	8,7	0,5	37,7	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 376	Пирожок печёный слобный с рисом яйцом	75	13,6	14,5	24,7	284	37	10	89	1,1	0,1	0,0	0,1
	Всего:		19,6	20,9	34,1	404	277	38	269	1,3	0,4	17,0	0,3
	Итого:		69,2	73,7	193,9	1744	656	228	835	13,7	1,1	68,3	0,5
	Четверг												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
188	Запеканка рисовая с творогом с вареньем	150/30	11,9	10,0	50,9	342	149	32	199	0,8	0,0	0,7	0,0
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	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:		20,8	27,7	94,5	714	287	63	318	2,4	0,1	2,0	0,1
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	6,8	6,2	7,0	112	20	32	99	1,2	0,1	5,3	0,0
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
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)	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,3	0,0	7,5	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:		40,5	28,9	87,4	773	82	139	319	6,7	0,4	18,6	0,1
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный слобный с мясом луком	75	9,7	9,3	18,2	195	23	16	96	1,0	0,1	0,2	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
	Всего:		10,4	9,6	42,8	299	33	19	99	1,7	0,1	20,2	0,0

ТТК 55	Рагу из говядины	200	12,5	12,0	16,5	224	21	37	73	2,2	0,2	39,0	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
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:		22,6	17,7	74,0	542	92	78	207	6,2	0,5	55,2	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	Плошка московская	60	4,6	4,7	27,3	170	20	8	43	0,1	0,1	0,0	0,0
	Всего:		10,6	11,1	36,7	290	260	36	223	0,3	0,4	17,0	0,2
	Итого:		54,2	52,0	200,8	1486	1093	164	769	7,9	1,1	74,5	0,4
	Вторник												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
ТТК 51	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,2	0,2	0,2	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)	50	0,4	0,1	1,3	7	12	7	21	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
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:		23,0	34,5	62,0	649	123	69	238	7,2	0,5	25,4	0,2
	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
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:		34,3	21,2	85,6	697	100	94	339	5,4	0,6	6,5	0,1
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	85	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:		70,3	70,0	205,9	1760	497	203	819	13,4	1,2	33,7	0,3
	Среда												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога со стуженным молоком	150/25	25,4	19,7	35,8	422	292	41	363	1,0	0,1	0,5	0,1

	Сдоба "Аппетитная" с начинкой	70	4,6	4,2	60,2	182	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	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	0,0	0,0	0,0
	Всего:		34,3	25,8	132,3	784	362	48	408	1,6	0,2	1,1	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	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 36	Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	100/50	15,2	17,0	11,5	260	116	17	123	0,8	0,2	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	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	0,0	0,0	0,0
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		32,4	30,4	107,2	833	204	185	416	8,6	0,7	26,5	0,1				
	Полдник																
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В2	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курагой	75	4,6	4,0	30,1	174	50	27	60	1,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		6,6	10,4	49,1	314	50	27	60	1,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	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	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	0,0	0,0	0,0	0,0
377	Кисломолочный напиток "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	0,0
	Всего:		18,4	26,8	71,8	605	98	11	68	2,2	0,1	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	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	0,0	0,0	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	0,0	0,0	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	0,0	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	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	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		27,1	25,2	101,8	775	271	105	319	8,8	0,8	37,1	0,1				

