

«СОГЛАСОВАНО»

Финанс

М.И.С. Учалы  
А.Б. Кушова

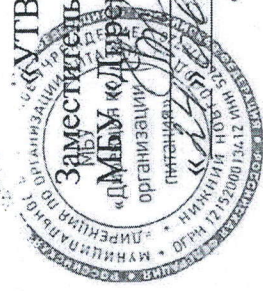
28 августа



«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству  
«ДМБ» Дирекция по организации питания»  
организации  
Е.И. Корнева

28 августа 2023г.



4-х недельное примерное цикличное меню горячего питания, учащихся средних и старших классов на первую четверть 2023-2024 учебного года в общеобразовательных учреждениях:

- Канавинского района школы №№ 41,51,52,55,75,96,109,109ф,110,121,167,168,168ф,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 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		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
	<b>Первая неделя</b>													
	<b>Понедельник</b>													
	<b>Завтрак</b>													
211	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1	
	Омлет с сыром	200	24,0	30,1	4,4	385	460	41	487	3,20	0,03	0,90	0,00	
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	
	<b>Всего:</b>		<b>28,5</b>	<b>42,9</b>	<b>40,9</b>	<b>664</b>	<b>532</b>	<b>48</b>	<b>535</b>	<b>3,83</b>	<b>0,13</b>	<b>1,55</b>	<b>0,10</b>	
	<b>Обед</b>													
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	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,20	0,06	0,50	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	
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	
	<b>Всего:</b>		<b>29,7</b>	<b>24,2</b>	<b>96,5</b>	<b>721</b>	<b>76</b>	<b>201</b>	<b>456</b>	<b>9,93</b>	<b>0,57</b>	<b>5,80</b>	<b>0,04</b>	
	<b>Полдник</b>													
ТТК 27	Хачапур	95	12,2	14,4	26,4	284	275	24	194	0,90	0,07	0,05	0,03	
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,01	3,75	0,00	
	<b>Всего:</b>		<b>12,3</b>	<b>14,5</b>	<b>42,3</b>	<b>349</b>	<b>279</b>	<b>28</b>	<b>197</b>	<b>1,10</b>	<b>0,08</b>	<b>3,80</b>	<b>0,03</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>70,5</b>	<b>81,6</b>	<b>179,7</b>	<b>1734</b>	<b>887</b>	<b>277</b>	<b>1188</b>	<b>14,86</b>	<b>0,78</b>	<b>11,15</b>	<b>0,17</b>	
	<b>Вторник</b>													
	<b>Завтрак</b>													
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 со сгущённым молоком	200/20	32,8	24,8	40,7	517	352	50	492	1,32	0,12	1,18	0,09	
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	
	<b>Всего:</b>		<b>35,2</b>	<b>31,6</b>	<b>67,5</b>	<b>695</b>	<b>370</b>	<b>55</b>	<b>502</b>	<b>2,71</b>	<b>0,20</b>	<b>4,08</b>	<b>0,09</b>	
	<b>Обед</b>													

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
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,13	0,95	0,03
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
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
	<b>Всего:</b>		<b>26,4</b>	<b>24,2</b>	<b>76,1</b>	<b>627</b>	<b>127</b>	<b>84</b>	<b>254</b>	<b>5,11</b>	<b>0,38</b>	<b>12,61</b>	<b>0,11</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом, луком	80	10,3	9,9	19,4	208	25	17	102	1,10	0,14	0,19	0,01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>11,0</b>	<b>10,2</b>	<b>44,0</b>	<b>312</b>	<b>35</b>	<b>20</b>	<b>105</b>	<b>1,75</b>	<b>0,15</b>	<b>20,19</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>72,6</b>	<b>66,0</b>	<b>187,6</b>	<b>1634</b>	<b>532</b>	<b>159</b>	<b>861</b>	<b>9,57</b>	<b>0,73</b>	<b>36,88</b>	<b>0,21</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	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
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,36	0,02	10,00	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	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	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>23,7</b>	<b>29,2</b>	<b>84,4</b>	<b>696</b>	<b>65</b>	<b>45</b>	<b>133</b>	<b>6,95</b>	<b>0,52</b>	<b>25,10</b>	<b>0,12</b>
	<b>Обед</b>												
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 426	Рыба запечённая	90	17,0	10,0	4,3	176	14	21	141	0,60	0,16	0,57	0,02
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,00	0,04	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 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
	<b>Всего:</b>		<b>34,2</b>	<b>22,6</b>	<b>91,5</b>	<b>704</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>325</b>	<b>5,74</b>	<b>0,56</b>	<b>9,71</b>	<b>0,08</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 29	Булочка обычная с творогом	100	11,6	10,5	33,0	273	84	18	122	0,70	0,01	0,30	4,60
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	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>12,4</b>	<b>11,2</b>	<b>59,7</b>	<b>389</b>	<b>119</b>	<b>40</b>	<b>148</b>	<b>4,20</b>	<b>0,07</b>	<b>19,80</b>	<b>4,60</b>
	<b>Итого:</b>		<b>70,3</b>	<b>63,0</b>	<b>235,6</b>	<b>1789</b>	<b>259</b>	<b>166</b>	<b>606</b>	<b>16,89</b>	<b>1,15</b>	<b>54,61</b>	<b>4,80</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 36	Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	100/50	15,2	17,0	11,5	260	116	17	123	0,84	0,20	2,30	0,04
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	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>31,4</b>	<b>35,6</b>	<b>93,2</b>	<b>819</b>	<b>270</b>	<b>209</b>	<b>481</b>	<b>7,77</b>	<b>0,57</b>	<b>3,60</b>	<b>0,09</b>
	<b>Обед</b>												
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
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	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
	<b>Всего:</b>		<b>35,9</b>	<b>27,8</b>	<b>69,2</b>	<b>670</b>	<b>127</b>	<b>141</b>	<b>348</b>	<b>6,54</b>	<b>0,35</b>	<b>22,29</b>	<b>0,14</b>
	<b>Полдник</b>												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В <sub>2</sub>	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плошка Московская	75	5,7	5,9	34,1	212	25	10	54	0,62	0,07	0,04	0,04
	<b>Всего:</b>		<b>7,7</b>	<b>12,3</b>	<b>53,1</b>	<b>352</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	<b>0,62</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>
	<b>Итого:</b>		<b>75,0</b>	<b>75,7</b>	<b>215,5</b>	<b>1841</b>	<b>422</b>	<b>360</b>	<b>883</b>	<b>14,93</b>	<b>0,99</b>	<b>25,93</b>	<b>0,27</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	13,2	16,8	37,0	352	80	6	58	0,80	0,03	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	25	0,3	0,1	1,0	5	4	5	6	0,23	0,02	6,00	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	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	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00







	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	250/5	7,7	8,5	37,2	257	208	44	211	0,77	0,07	2,20	0,04
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	91	24	32	4,60	0,04	10,00	0,00
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	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>14,6</b>	<b>23,6</b>	<b>93,4</b>	<b>646</b>	<b>437</b>	<b>99</b>	<b>362</b>	<b>6,93</b>	<b>0,23</b>	<b>13,50</b>	<b>0,15</b>
	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	0,01
285	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
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
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
	<b>Всего:</b>		<b>31,2</b>	<b>30,2</b>	<b>99,3</b>	<b>825</b>	<b>122</b>	<b>76</b>	<b>272</b>	<b>5,63</b>	<b>0,51</b>	<b>13,79</b>	<b>0,03</b>
	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	0,62	0,07	0,04	0,01
	<b>Всего:</b>		<b>7,7</b>	<b>6,9</b>	<b>56,1</b>	<b>312</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	<b>0,62</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>53,5</b>	<b>60,7</b>	<b>248,8</b>	<b>1783</b>	<b>584</b>	<b>185</b>	<b>688</b>	<b>13,18</b>	<b>0,81</b>	<b>27,33</b>	<b>0,19</b>
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	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
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,1	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	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
	<b>Всего:</b>		<b>15,7</b>	<b>22,8</b>	<b>65,4</b>	<b>528</b>	<b>41</b>	<b>55</b>	<b>224</b>	<b>3,36</b>	<b>0,18</b>	<b>9,62</b>	<b>0,00</b>
	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	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
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



	<b>Всего:</b>	37,4	28,6	88,6	762	246	143	403	5,27	0,34	3,62	0,17
	Полдник											
ТТК 224	Пицца "Школьная"	100	10,4	31,5	274	170	40	182	1,00	0,09	0,24	0,03
342	Компот из яблок	200	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	<b>Всего:</b>	13,7	10,6	45,4	332	177	44	186	1,90	0,09	4,34	0,03
	<b>Итого:</b>	66,8	62,0	199,4	1622	464	242	813	10,53	0,61	17,58	0,20
	<b>Завтрак</b>											
	Масло сливочное порционно	15	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
280	Фрикадельки в соусе	100/50	19,4	19,7	308	49	24	165	1,74	0,01	0,26	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>	28,4	41,0	100,3	883	139	192	455	7,77	0,36	0,91	0,14
	Обед											
101	Суп картофельный с рисом с рыбными консервами, зеленью	275	6,1	7,7	161	8	20	51	0,73	0,09	7,50	0,00
284	Запеканка картофельная с мясом с маслом	200/5	13,5	22,5	296	21	46	145	1,90	0,29	4,66	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	40	0,6	2,0	39	17	6	11	0,20	0,01	11,00	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>	24,0	27,3	91,3	709	74	72	207	4,31	0,56	23,16	0,00
	Полдник											
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В2	200	2,0	6,4	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
422	Булочка ванильная	90	6,8	40,7	250	14	10	54	0,77	0,08	0,00	0,01
	<b>Всего:</b>	8,8	13,1	59,7	390	14	10	54	0,77	0,08	0,00	0,01
	<b>Итого:</b>	61,2	81,4	251,3	1982	227	274	716	12,85	1,00	24,07	0,16
	Третья неделя											
	Понедельник											
	Завтрак											
15	Сыр порционно	10	2,3	2,9	35	100	6	60	0,10	0,00	0,07	0,03
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" со стужённым молоком	200/20	20,2	13,8	465	77	13	74	0,60	0,05	0,20	0,00



	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плошка Московская	75	5,7	5,9	34,1	212	25	10	54	0,62	0,07	0,04	0,01	0,01	0,01
	<b>Всего:</b>		7,7	6,9	56,1	312	25	10	54	0,62	0,07	0,04	0,01	0,01	0,01
	<b>Итого:</b>		56,9	56,1	211,9	1579	419	138	590	17,22	0,76	108,67	0,07	0,07	0,07
	Среда														
	<b>Завтрак</b>														
	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
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00	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	0,06	0,06
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	45	0,7	2,3	5,5	46	19	6	12	0,24	0,01	12,00	0,00	0,00	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	0,00	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	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		20,7	31,4	54,7	584	92	53	175	3,80	0,40	12,46	0,15	0,15	0,15
	Обед														
112	Суп с вермишелью и картофелем, филе куриным, зеленью	10/250	5,6	3,0	15,0	108	15	32	77	1,03	0,09	6,10	0,01	0,01	0,01
265	Плов из говядины	200	14,0	13,7	35,6	322	10	43	93	1,70	0,09	0,70	0,00	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,54	0,04	15,00	0,00	0,00	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	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	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		25,1	17,6	91,2	652	94	108	215	5,44	0,41	22,69	0,01	0,01	0,01
	Полдник														
ТТК 224	Пицца "Школьная"	100	13,5	10,4	31,5	274	170	40	182	1,00	0,09	0,24	0,03	0,03	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	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		13,5	10,4	59,5	386	173	40	188	1,03	0,09	7,84	0,03	0,03	0,03
	<b>Итого:</b>		59,3	59,4	205,4	1622	359	201	578	10,27	0,90	42,99	0,19	0,19	0,19
	Четверг														
	<b>Завтрак</b>														
	Сыр плавленый порционно	17,5	1,5	3,9	1,1	45	35	6	123	0,1	0,0	0,1	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	0,84	0,20	2,30	0,04	0,04	0,04
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04	0,04	0,04
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,36	0,02	10,00	0,00	0,00	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
	<b>Всего:</b>		<b>23,8</b>	<b>29,1</b>	<b>72,4</b>	<b>647</b>	<b>177</b>	<b>59</b>	<b>339</b>	<b>3,35</b>	<b>0,33</b>	<b>15,30</b>	<b>0,08</b>
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	6,8	6,2	7,0	112	20	32	99	1,20	0,08	5,30	0,02
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	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
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
	<b>Всего:</b>		<b>41,3</b>	<b>29,6</b>	<b>91,9</b>	<b>801</b>	<b>80</b>	<b>134</b>	<b>318</b>	<b>6,60</b>	<b>0,43</b>	<b>11,06</b>	<b>0,13</b>
	Полдник												
ТТК 29	Булочка обсыпанная с творогом	100	11,6	10,5	33,0	273	84	18	122	0,70	0,01	0,30	4,60
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	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>12,4</b>	<b>11,2</b>	<b>59,7</b>	<b>389</b>	<b>119</b>	<b>40</b>	<b>148</b>	<b>4,20</b>	<b>0,07</b>	<b>19,80</b>	<b>4,60</b>
	<b>Итого:</b>		<b>77,5</b>	<b>69,9</b>	<b>224,0</b>	<b>1837</b>	<b>376</b>	<b>233</b>	<b>805</b>	<b>14,15</b>	<b>0,83</b>	<b>46,16</b>	<b>4,81</b>
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 35	Фрикассе из индейки	100	7,2	14,0	2,0	164	20	9	18	0,90	0,01	1,40	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
700/2004	Напиток клюквенный (горячий напиток)	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,01	3,75	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
	<b>Всего:</b>		<b>19,5</b>	<b>23,4</b>	<b>76,3</b>	<b>595</b>	<b>52</b>	<b>174</b>	<b>263</b>	<b>7,00</b>	<b>0,35</b>	<b>5,15</b>	<b>0,04</b>
	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
284	Запеканка картофельная с мясом	200	16,1	13,3	21,7	271	20	46	151	2,00	0,19	4,50	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	35	0,2	0,0	0,9	5	8	5	15	0,20	0,01	3,50	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	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
	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
	<b>Всего:</b>		<b>25,2</b>	<b>19,5</b>	<b>82,0</b>	<b>604</b>	<b>107</b>	<b>90</b>	<b>238</b>	<b>8,83</b>	<b>0,50</b>	<b>35,00</b>	<b>0,01</b>
	Полдник												
376	Пирожок печеный сдобный с мясом и рисом	75	9,1	10,0	20,3	208	22	16	93	0,93	0,13	0,04	0,01

389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>9,1</b>	<b>10,0</b>	<b>42,7</b>	<b>298</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>93</b>	<b>0,93</b>	<b>0,13</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>53,8</b>	<b>52,9</b>	<b>201,0</b>	<b>1497</b>	<b>181</b>	<b>280</b>	<b>594</b>	<b>16,76</b>	<b>0,98</b>	<b>40,19</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>
	<b>Суббота</b>														
	<b>Завтрак</b>														
ТТК163	Филе куриное запечённое с ананасами	100	22,6	13,6	5,0	233	141	80	226	1,20	0,06	1,58	0,08	0,08	0,08
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03	0,03	0,03
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00	0,00	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	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>31,4</b>	<b>19,9</b>	<b>63,1</b>	<b>558</b>	<b>167</b>	<b>94</b>	<b>278</b>	<b>3,50</b>	<b>0,21</b>	<b>4,48</b>	<b>0,11</b>	<b>0,11</b>	<b>0,11</b>
	<b>Обед</b>														
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	0,01	0,01
234	Биточки рыбные	100	16,2	13,4	15,4	246	47	26	160	1,10	0,09	0,29	0,02	0,02	0,02
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06	0,06	0,06
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	0,00	0,00	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	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>28,0</b>	<b>25,7</b>	<b>79,3</b>	<b>660</b>	<b>159</b>	<b>82</b>	<b>335</b>	<b>5,05</b>	<b>0,32</b>	<b>9,85</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>
	<b>Полдник</b>														
ТТК 376	Пирожок печёный слобный с капустой и курицей	75	8,8	5,6	18,6	160	28	25	57	0,72	0,06	0,90	0,02	0,02	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	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>9,6</b>	<b>6,3</b>	<b>45,3</b>	<b>276</b>	<b>63</b>	<b>47</b>	<b>83</b>	<b>4,22</b>	<b>0,12</b>	<b>20,40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>
	<b>Итого:</b>		<b>69,0</b>	<b>51,9</b>	<b>187,7</b>	<b>1494</b>	<b>389</b>	<b>223</b>	<b>696</b>	<b>12,77</b>	<b>0,65</b>	<b>34,73</b>	<b>0,22</b>	<b>0,22</b>	<b>0,22</b>
	Четвертая неделя														
	<b>Понедельник</b>														
	<b>Завтрак</b>														
182	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1
	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	0,20	0,20
	Йогурт "Растишка"	110	4,2	3,3	12,3	96	271	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01	0,01	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>14,0</b>	<b>23,1</b>	<b>78,8</b>	<b>580</b>	<b>494</b>	<b>37</b>	<b>197</b>	<b>1,03</b>	<b>0,12</b>	<b>2,26</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>









