



4-х недельное примерное цикличное меню горячего питания, учащихся средних и старших классов на первую четверть 2021-2022 учебного года в общеобразовательных учреждениях:

Канавинского района № 41, 51, 52, 55, 75, 96, 109, 109ф, 110, 121, 167ф, 168, 176, 181, гимназия №50  
Ленинского района № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 99, 101, 106, 120, 123, 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, 82, 84, 85, 117, 141, 183  
Нижегородского района № 3, 7, 14, 19, 22, 30, 33, 35, 42, 102, 103, 113, гимназия №1, гимназия №13, лицей №8, лицей №40  
Советского района № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 151, 173, гимназия №25, гимназия №53, лицей №28, лицей №38  
Приокского района №11, 17, 32, 34, 45, 48, 88, 88ф, 89, 131, 134, 135, 135ф, 140, 154, 174  
Автозаводского района  
№5, 6, 12, 15, 16, 20, 37, 43, 58, 59, 63, 105, 111, 114, 119, 124, 125, 126, 127, 127ф, 128, 129, 130, 133, 137, 144, 145, 161, 165, 169, 170, 171, 179, 190, лицей № 36, гимназия №136,

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>Понеделник</b>																
	<b>Завтрак</b>																
15	Сыр порционнo	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03				
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04				
212	Омлет с сосисками	200	20	33,8	3,8	373	150	31	340	3,64	0,17	0,4	0,29				
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,31	0,02	8,8	0				
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01				
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0				
	<b>Всего:</b>		<b>27,5</b>	<b>46,6</b>	<b>47,3</b>	<b>693</b>	<b>317,7</b>	<b>58,5</b>	<b>474</b>	<b>4,77</b>	<b>0,52</b>	<b>9,92</b>	<b>0,37</b>				
	<b>Обед</b>																
101	Суп картофельный с пшеном, рыбными консервами, зеленью	280	7,3	8,8	17,1	181	15	27	67	0,96	0,11	8,25	0				
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	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03				
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0				
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0				
	<b>Всего:</b>		<b>30,1</b>	<b>26,7</b>	<b>97,3</b>	<b>758</b>	<b>83,7</b>	<b>204</b>	<b>466</b>	<b>9,17</b>	<b>0,56</b>	<b>8,93</b>	<b>0,04</b>				
	<b>Итого:</b>		<b>57,6</b>	<b>73,3</b>	<b>144,6</b>	<b>1451</b>	<b>401,4</b>	<b>262,5</b>	<b>940</b>	<b>13,94</b>	<b>1,08</b>	<b>18,85</b>	<b>0,41</b>				
	<b>Вторник</b>																
	<b>Завтрак</b>																
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04				
15	Сыр порционнo	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03				
223	Запеканка из творога с вареньем	150/30	23,6	17,5	45,3	341	391	35	308	1,3	0,07	0,8	0,05				
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0				
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0				
	<b>Всего:</b>		<b>28,7</b>	<b>28,5</b>	<b>72,8</b>	<b>571</b>	<b>500,7</b>	<b>53,5</b>	<b>398</b>	<b>2,92</b>	<b>0,16</b>	<b>3,77</b>	<b>0,12</b>				
	<b>Обед</b>																
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01				
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,1	0,83	0,07				
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03				



389	Сок фруктовый	200	0	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0	0	0	0	0
	<b>Всего:</b>		36,8	21,1	101,5	855	855	85,7	151	293	5,39	0,37	10,87	0,11				
	<b>Итого:</b>		65,5	49,6	174,3	1426	1426	586,4	204,5	691	8,31	0,53	14,64	0,23				
	Среда																	
	Завтрак																	
271	Биточки домашние	100	14,5	11	11,3	211	211	6	7,5	16	0,5	0,04	0,25	0				
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222	222	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03				
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,14	2,7	17	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0				
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	33	132	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0				
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0				
	<b>Всего:</b>		24,2	17,44	97,6	666	666	36	40,5	103	2,67	0,24	17,76	0,03				
	Обед																	
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,47	3,3	15,21	143	143	29	35	87	2,02	0,23	5,83	0,01				
ТТК 426	Рыба запечённая	90	17,1	10	4,4	179	179	15	21	141	0,7	0,23	0,56	0,02				
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03				
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0				
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0				
	<b>Всего:</b>		38,77	21,6	96,31	761	761	96,7	217	509	9,84	0,86	6,49	0,06				
	<b>Итого:</b>		62,97	39,04	193,91	1427	1427	132,7	257,5	612	12,51	1,1	24,25	0,09				
	Четверг																	
	Завтрак																	
183	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,8	30	212	212	154	30	149	0,4	0,06	1,61	0,04				
	Творог "Растишка"	100	6	3,5	10,1	96	96	0	0	0	0	0	0	0				
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0				
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02				
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0				
	<b>Всего:</b>		18,1	16,2	93	592	592	310,7	82	306	4,73	0,24	14,91	0,06				
	Обед																	
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0				
280	Фрикадельки в соусе	90/50	14	15,2	15,4	261	261	35	10	45	0,52	0,05	1,82	0,02				
ТТК 565	Булгур отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2				
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0				











309	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	20	0,2	0,02	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	2	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>27,3</b>	<b>17,32</b>	<b>59,8</b>	<b>577</b>	<b>58,7</b>	<b>84</b>	<b>231</b>	<b>3,75</b>	<b>0,22</b>	<b>8,47</b>	<b>0,11</b>
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01
284	Запеканка картофельная с мясом	200	13,7	13,3	22	296	21	40	104	1,6	0,18	4,6	0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>23,2</b>	<b>18</b>	<b>80,8</b>	<b>622</b>	<b>98,7</b>	<b>93</b>	<b>233</b>	<b>5,42</b>	<b>0,43</b>	<b>18,73</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>50,5</b>	<b>35,32</b>	<b>140,6</b>	<b>1199</b>	<b>157,4</b>	<b>177</b>	<b>464</b>	<b>9,17</b>	<b>0,65</b>	<b>27,2</b>	<b>0,12</b>
	Четверг												
	Завтрак												
16	Ветчина порционно	20	2,4	4,4	0,6	52	2	3	31	0,17	0,12	0	0
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	169	0,63	0,11	1,76	0,05
	Творог "Агуша"	100	7,4	3,9	9,4	102	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>21,2</b>	<b>19,7</b>	<b>95,4</b>	<b>648</b>	<b>263,7</b>	<b>67</b>	<b>286</b>	<b>4,2</b>	<b>0,6</b>	<b>14,41</b>	<b>0,06</b>
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками	30/15/250	11	1,2	16,7	142	12	34	56	0,9	0,04	1,4	0,02
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,6	11,4	12,9	205	23	12	54	0,6	0,03	3,5	0,03
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
71	Помидоры свежие	20	0,2	0,04	0,75	5	3	4	5,5	0,18	0,01	5	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>30,6</b>	<b>19,04</b>	<b>82,55</b>	<b>678</b>	<b>112,7</b>	<b>106</b>	<b>277,5</b>	<b>5,29</b>	<b>0,41</b>	<b>15,18</b>	<b>0,08</b>
	<b>Итого:</b>		<b>51,8</b>	<b>38,74</b>	<b>177,95</b>	<b>1326</b>	<b>376,4</b>	<b>173</b>	<b>563,5</b>	<b>9,49</b>	<b>1,01</b>	<b>29,59</b>	<b>0,14</b>
	Пятница												
	Завтрак												
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	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0



377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>18,3</b>	<b>15,7</b>	<b>70,6</b>	<b>509</b>	<b>60,7</b>	<b>50</b>	<b>205</b>	<b>6,06</b>	<b>0,23</b>	<b>15,48</b>	<b>0,03</b>
	<b>Обед</b>												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0
ТТК 426	Рыба запечённая	90	17,1	10	4,4	179	15	21	141	0,7	0,23	0,56	0,02
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>30,55</b>	<b>20,2</b>	<b>91,5</b>	<b>706</b>	<b>105,7</b>	<b>104</b>	<b>360</b>	<b>4,35</b>	<b>0,52</b>	<b>20,01</b>	<b>0,25</b>
	<b>Итого:</b>		<b>48,85</b>	<b>35,9</b>	<b>162,1</b>	<b>1215</b>	<b>166,4</b>	<b>154</b>	<b>565</b>	<b>10,41</b>	<b>0,75</b>	<b>35,49</b>	<b>0,28</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,1	0,83	0,07
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	30	0,2	0,03	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>29,7</b>	<b>16,43</b>	<b>50,8</b>	<b>569</b>	<b>74,7</b>	<b>129</b>	<b>236</b>	<b>4,6</b>	<b>0,34</b>	<b>9,11</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,47	3,3	15,21	143	29	35	87	2,02	0,23	5,83	0,01
271	Биточки домашние	100	14,5	11	11,3	211	6	7,5	16	0,5	0,04	0,25	0
309	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
71	Помидоры свежие	20	0,2	0,04	0,75	5	3	4	5,5	0,18	0,01	5	0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>33,37</b>	<b>19,54</b>	<b>102,76</b>	<b>759</b>	<b>88,7</b>	<b>86,5</b>	<b>225,5</b>	<b>5,44</b>	<b>0,54</b>	<b>15,58</b>	<b>0,03</b>
	<b>Итого:</b>		<b>63,07</b>	<b>35,97</b>	<b>153,56</b>	<b>1328</b>	<b>163,4</b>	<b>215,5</b>	<b>461,5</b>	<b>10,04</b>	<b>0,88</b>	<b>24,69</b>	<b>0,13</b>
	Третья неделя												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
211	Омлет с сыром	200	25	28,5	4,3	341	412	36	460	3,6	0,12	0,57	0,43
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	50	0,55	0,1	1,95	12	7	10	13	0,5	0,03	12,5	0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02



	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>31,95</b>	<b>40,3</b>	<b>47,55</b>	<b>646</b>	<b>558,7</b>	<b>87</b>	<b>619</b>	<b>5,75</b>	<b>0,29</b>	<b>14,37</b>	<b>0,49</b>
	<b>Обед</b>												
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	270	5,4	6,7	17,4	155	14	25	64	0,88	0,09	8,25	0
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	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>28,2</b>	<b>24,7</b>	<b>106,4</b>	<b>770</b>	<b>84,7</b>	<b>202</b>	<b>459</b>	<b>9,17</b>	<b>0,55</b>	<b>12,92</b>	<b>0,04</b>
	<b>Итого:</b>		<b>60,15</b>	<b>65</b>	<b>153,95</b>	<b>1416</b>	<b>643,4</b>	<b>289</b>	<b>1078</b>	<b>14,92</b>	<b>0,84</b>	<b>27,29</b>	<b>0,53</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционнно	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
182	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	200/5	6,5	8,4	28	215	159	39	269	0,82	0,14	1,61	0,04
338	Йогурт "Растишка"	110	4,2	3,3	14,1	102	264	0	0	0	0	0	0
377	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>16,3</b>	<b>23,2</b>	<b>81,3</b>	<b>604</b>	<b>551,7</b>	<b>68,5</b>	<b>373</b>	<b>5,14</b>	<b>0,27</b>	<b>16,58</b>	<b>0,11</b>
	<b>Обед</b>												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	260	5,6	8	7,6	121	19	16	42	0,68	0,06	5,24	0,01
294/2014	Запеканка из печени с рисом	90	11,2	6,4	14,2	159	11	20,5	202	3,59	0,16	7,4	0,04
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>24,6</b>	<b>20,8</b>	<b>80,9</b>	<b>635</b>	<b>111,7</b>	<b>96,5</b>	<b>407</b>	<b>7,23</b>	<b>0,56</b>	<b>22,32</b>	<b>0,08</b>
	<b>Итого:</b>		<b>40,9</b>	<b>44</b>	<b>162,2</b>	<b>1239</b>	<b>663,4</b>	<b>165</b>	<b>780</b>	<b>12,37</b>	<b>0,83</b>	<b>38,9</b>	<b>0,19</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
467/2004	Биточки по-белоруски	90	16,7	13,8	1,5	197	32	25	167	1,29	0,06	1,47	0,03
309	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>24,8</b>	<b>19,4</b>	<b>56,7</b>	<b>508</b>	<b>54,7</b>	<b>47</b>	<b>238</b>	<b>3,51</b>	<b>0,2</b>	<b>1,57</b>	<b>0,05</b>



82	Обед	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01
	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью												
ТТК 426	Рыба запечённая	90	17,1	10	4,4	179	15	21	141	0,7	0,23	0,56	0,02
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>30,7</b>	<b>20,8</b>	<b>93,7</b>	<b>725</b>	<b>109,7</b>	<b>107</b>	<b>366</b>	<b>4,71</b>	<b>0,51</b>	<b>11,69</b>	<b>0,26</b>
	<b>Итого:</b>		<b>55,5</b>	<b>40,2</b>	<b>150,4</b>	<b>1233</b>	<b>164,4</b>	<b>154</b>	<b>604</b>	<b>8,22</b>	<b>0,71</b>	<b>13,26</b>	<b>0,31</b>
	<b>Четверг</b>												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
223	Запеканка из творога со стуженным молоком	150/30	25,6	19,8	39,3	438	309	42	368	0,9	0,09	0,52	0,06
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>30,7</b>	<b>30,8</b>	<b>66,8</b>	<b>668</b>	<b>418,7</b>	<b>60,5</b>	<b>458</b>	<b>2,52</b>	<b>0,18</b>	<b>3,49</b>	<b>0,13</b>
	<b>Обед</b>												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,47	3,3	15,21	143	29	35	87	2,02	0,23	5,83	0,01
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,1	0,83	0,07
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>40,07</b>	<b>20,1</b>	<b>86,91</b>	<b>809</b>	<b>119,7</b>	<b>174</b>	<b>351</b>	<b>7,69</b>	<b>0,67</b>	<b>15,93</b>	<b>0,11</b>
	<b>Итого:</b>		<b>70,77</b>	<b>50,9</b>	<b>153,71</b>	<b>1477</b>	<b>538,4</b>	<b>234,5</b>	<b>809</b>	<b>10,21</b>	<b>0,85</b>	<b>19,42</b>	<b>0,24</b>
	<b>Пятница</b>												
	Завтрак												
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,2	10,1	7,2	172	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,02
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	14	8	12	16	0,54	0,04	15	0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>23,9</b>	<b>20,9</b>	<b>79,2</b>	<b>629</b>	<b>164,7</b>	<b>88</b>	<b>454</b>	<b>7,59</b>	<b>0,41</b>	<b>24,5</b>	<b>0,07</b>
	<b>Обед</b>												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0



259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,43	19,21	225	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>22,65</b>	<b>13,43</b>	<b>67,01</b>	<b>494</b>	<b>89,7</b>	<b>83</b>	<b>210</b>	<b>4,67</b>	<b>0,38</b>	<b>26,89</b>	<b>0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>46,55</b>	<b>34,33</b>	<b>146,21</b>	<b>1123</b>	<b>254,4</b>	<b>171</b>	<b>664</b>	<b>12,26</b>	<b>0,79</b>	<b>51,39</b>	<b>0,07</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 363	Котлета рубленая из цыплят с сыром	100	18,5	11	11,5	227	96	28	134	1,34	0,12	0,1	0,07
309	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	65	0,8	0,1	2,5	15	8,7	13	17,3	0,6	0	16,3	0
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>27,3</b>	<b>16</b>	<b>84,5</b>	<b>612</b>	<b>135,4</b>	<b>65</b>	<b>217,3</b>	<b>3,53</b>	<b>0,28</b>	<b>20,15</b>	<b>0,09</b>
	<b>Обед</b>												
155	Суп с клёцками с мясом	10/250	6,56	5,94	16	145	47	13	64	0,54	0,05	0,94	0,03
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,7	4,9	6,8	106	18	25	144	0,61	0,07	5,51	0,01
310	Картофель отварной	150	2,9	4,9	15,5	146	15	29	80	1,16	0,15	21	0,02
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>23,86</b>	<b>16,74</b>	<b>85,3</b>	<b>614</b>	<b>124,7</b>	<b>99</b>	<b>369</b>	<b>4,28</b>	<b>0,47</b>	<b>31,95</b>	<b>0,06</b>
	<b>Итого:</b>		<b>51,16</b>	<b>32,74</b>	<b>169,8</b>	<b>1226</b>	<b>260,1</b>	<b>164</b>	<b>586,3</b>	<b>7,81</b>	<b>0,75</b>	<b>52,1</b>	<b>0,15</b>
	Четвертая неделя												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
11/2004	Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	55	8,9	10,1	14	182	147	17	135	1	0,1	0,11	0,04
182	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом	200/5	6,3	8,7	28,4	217	149	48	182	1,03	0,14	1,44	0,04
	Йогурт "Растишка"	110	4,2	3,3	14,1	102	264	0	0	0	0	0	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>24,1</b>	<b>24,5</b>	<b>98,6</b>	<b>710</b>	<b>632,7</b>	<b>82</b>	<b>389</b>	<b>2,73</b>	<b>0,57</b>	<b>2,2</b>	<b>0,09</b>
	<b>Обед</b>												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/260	6	5,6	17,5	141	29	31	112	1,3	0,11	7,55	0,06
265	Плов из говядины	200	14,72	9,75	36,72	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2



	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>25,82</b>	<b>16,25</b>	<b>105,12</b>	<b>680</b>	<b>96,7</b>	<b>108</b>	<b>317</b>	<b>4,49</b>	<b>0,36</b>	<b>9,85</b>	<b>0,26</b>
	<i>Итого:</i>		<b>49,92</b>	<b>40,75</b>	<b>203,72</b>	<b>1390</b>	<b>729,4</b>	<b>190</b>	<b>706</b>	<b>7,22</b>	<b>0,93</b>	<b>12,05</b>	<b>0,35</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
271	Биточки домашние	100	14,5	11	11,3	211	6	7,5	16	0,5	0,04	0,25	0
309	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>22,9</b>	<b>16,3</b>	<b>101,6</b>	<b>667</b>	<b>43</b>	<b>36,5</b>	<b>93</b>	<b>4,6</b>	<b>0,23</b>	<b>12,26</b>	<b>0,02</b>
	<b>Обед</b>												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0
ТТК 426	Рыба запечённая	90	17,1	10	4,4	179	15	21	141	0,7	0,23	0,56	0,02
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>29,55</b>	<b>19,4</b>	<b>64,3</b>	<b>586</b>	<b>123,7</b>	<b>99</b>	<b>350</b>	<b>5,07</b>	<b>0,62</b>	<b>24,2</b>	<b>0,05</b>
	<i>Итого:</i>		<b>52,45</b>	<b>35,7</b>	<b>165,9</b>	<b>1253</b>	<b>166,7</b>	<b>135,5</b>	<b>443</b>	<b>9,67</b>	<b>0,85</b>	<b>36,46</b>	<b>0,07</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
15	Сыр порционно	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
223	Запеканка из творога со стуженным молоком	150/30	25,6	19,8	39,3	438	309	42	368	0,9	0,09	0,52	0,06
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>30,7</b>	<b>30,8</b>	<b>66,8</b>	<b>668</b>	<b>418,7</b>	<b>60,5</b>	<b>458</b>	<b>2,52</b>	<b>0,18</b>	<b>3,49</b>	<b>0,13</b>
	<b>Обед</b>												
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,7	5,6	21,1	160	146	20	124	0,42	0,08	0,81	0,03
280	Фрикадельки в соусе	100/50	15,5	16,8	16,6	287	38	11	48	0,55	0,05	1,9	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	25	0,3	0	1	6	4	5	6	0,25	0,02	6	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0



	<b>Всего:</b>		<b>35,1</b>	<b>30,6</b>	<b>126,2</b>	<b>934</b>	<b>258,7</b>	<b>211</b>	<b>489</b>	<b>8,09</b>	<b>0,56</b>	<b>9,8</b>	<b>0,28</b>
	<b>Итого:</b>		<b>65,8</b>	<b>61,4</b>	<b>193</b>	<b>1602</b>	<b>677,4</b>	<b>271,5</b>	<b>947</b>	<b>10,61</b>	<b>0,74</b>	<b>13,29</b>	<b>0,41</b>
		<b>Четверг</b>											
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 473	Беф-строганов из куриного филе	100	18,99	12,38	3,61	266	31	59	152	1,41	0,06	6,37	0,09
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
71	Помидоры свежие	20	0,2	0,04	0,75	5	3	4	5,5	0,18	0,01	5	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>27,69</b>	<b>28,42</b>	<b>75,06</b>	<b>762</b>	<b>109,7</b>	<b>99</b>	<b>294,5</b>	<b>2,83</b>	<b>0,43</b>	<b>12,02</b>	<b>0,17</b>
	<b>Обед</b>												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01
276	Рулет мясной с яйцом	100	14,5	10,8	8,2	191	41	22	157	1,71	0,07	0,2	0,1
309	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	25	0,2	0,04	0,7	4	5	4	10	0,15	0,01	2,5	0
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>29,5</b>	<b>20,24</b>	<b>99,2</b>	<b>718</b>	<b>122,7</b>	<b>83</b>	<b>328</b>	<b>5,52</b>	<b>0,37</b>	<b>12,74</b>	<b>0,13</b>
	<b>Итого:</b>		<b>57,19</b>	<b>48,66</b>	<b>174,26</b>	<b>1480</b>	<b>232,4</b>	<b>182</b>	<b>622,5</b>	<b>8,35</b>	<b>0,8</b>	<b>24,76</b>	<b>0,3</b>
		<b>Пятница</b>											
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	15	20,5	30,1	391	23	11	71	1,3	0,04	6	0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,04	1	6	10	6	16	0,24	0,02	4	0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>21,7</b>	<b>24,94</b>	<b>72,3</b>	<b>624</b>	<b>170,7</b>	<b>58</b>	<b>230</b>	<b>3,17</b>	<b>0,2</b>	<b>11,3</b>	<b>0,02</b>
	<b>Обед</b>												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	10/250	4,7	5,4	9,3	111	22	21	51	0,77	0,07	12,75	0
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,6	11,4	12,9	205	23	12	54	0,6	0,03	3,5	0,03
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>24,2</b>	<b>23,2</b>	<b>74,6</b>	<b>645</b>	<b>122,7</b>	<b>90</b>	<b>269</b>	<b>5,03</b>	<b>0,43</b>	<b>24,33</b>	<b>0,06</b>



Итого:	45,9	48,14	146,9	1269	293,4	148	499	8,2	0,63	35,63	0,08
<b>Суббота</b>											
Завтрак											
259	13,3	9,43	19,21	225	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0
ТТК 275	0,2	1,5	2,9	26	13	4	8	0,16	0,01	8	0
	4	3,3	29,9	165	8	7	37	0,51	0,07	0	0
376	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
<b>Всего:</b>	<b>20,1</b>	<b>14,93</b>	<b>79,21</b>	<b>541</b>	<b>55,7</b>	<b>58</b>	<b>163</b>	<b>3,41</b>	<b>0,3</b>	<b>16,53</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>											
102	5,5	2,9	15,2	127	29	35	87	2,02	0,23	5,8	0
ТТК 204	17,5	11,7	6,3	200	32	31	229	0,92	0,11	0,93	0,04
304	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
71	0,4	0,1	1,2	7	4	6	8	0,28	0,02	7,5	0
342	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
<b>Всего:</b>	<b>31,8</b>	<b>22,1</b>	<b>100,1</b>	<b>776</b>	<b>105,7</b>	<b>119</b>	<b>462</b>	<b>6,44</b>	<b>0,59</b>	<b>18,32</b>	<b>0,07</b>
<b>Итого:</b>	<b>51,9</b>	<b>37,03</b>	<b>179,31</b>	<b>1317</b>	<b>161,4</b>	<b>177</b>	<b>625</b>	<b>9,85</b>	<b>0,89</b>	<b>34,85</b>	<b>0,07</b>
<b>Итого по меню:</b>	<b>1295</b>	<b>1030</b>	<b>4004,33</b>	<b>31758</b>	<b>8327</b>	<b>4839</b>	<b>15651</b>	<b>241</b>	<b>19,1</b>	<b>683</b>	<b>5,19</b>
среднее за день	54,0	42,9	166,8	1323,3	347,0	201,6	652,1	10,0	0,8	28,5	0,2

В меню используются следующие свежие фрукты: яблоки, груши

В меню включены витаминизированные напитки: кисель плодово-ягодный (витамины В1, В6, РР, С), витаминизированный напиток (витамины А, Е, В1, В6, В9, С, РР, а также железо, цинк)

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