



«УТВЕРЖДЕНО»  
Заместитель директора по производству  
МБУ «Дирекция по организации питания»  
Е.И. Корнева  
« 01 » \_\_\_\_\_ 2023 г.

4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на вторую 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, лицей №№ 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 <sub>1</sub>	C	A
	<b>Первая неделя</b>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
	Масло сливочное порционнно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
211	Омлет с сыром	150	18,0	20,6	3,3	270	335	31	365	2,5	0,0	0,7	0,0
306	Горошек зеленый консервированный (доп. гарнир)	30	0,9	0,1	2,0	12	6	6	19	0,2	0,0	3,0	0,0
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	0,0
377	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>22,4</b>	<b>32,4</b>	<b>39,1</b>	<b>536</b>	<b>403</b>	<b>56</b>	<b>418</b>	<b>4,3</b>	<b>0,2</b>	<b>52,2</b>	<b>0,1</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	1,0	0,1	5,2	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
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>29,3</b>	<b>23,1</b>	<b>104,8</b>	<b>774</b>	<b>122</b>	<b>202</b>	<b>450</b>	<b>11,8</b>	<b>0,6</b>	<b>19,6</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник</b>												
	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 сдобный с рисом яйцом	75	13,6	14,5	24,7	284	37	10	89	1,1	0,1	0,0	0,1
	<b>Всего:</b>		<b>19,6</b>	<b>20,9</b>	<b>34,1</b>	<b>404</b>	<b>277</b>	<b>38</b>	<b>269</b>	<b>1,3</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>0,3</b>
	<b>Итого:</b>		<b>71,3</b>	<b>76,4</b>	<b>178,0</b>	<b>1714</b>	<b>802</b>	<b>296</b>	<b>1136</b>	<b>17,3</b>	<b>1,1</b>	<b>88,8</b>	<b>0,4</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	25,7	20,1	38,2	437	306	41	373	1,0	0,1	0,5	0,1
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>32,2</b>	<b>30,4</b>	<b>88,5</b>	<b>758</b>	<b>463</b>	<b>84</b>	<b>503</b>	<b>5,4</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												



	<b>Завтрак</b>												
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
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
	Кисломолочный продукт "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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>25,5</b>	<b>28,3</b>	<b>90,9</b>	<b>724</b>	<b>585</b>	<b>148</b>	<b>523</b>	<b>4,9</b>	<b>0,4</b>	<b>3,6</b>	<b>0,1</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	0,9	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
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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>35,1</b>	<b>26,8</b>	<b>70,4</b>	<b>663</b>	<b>118</b>	<b>135</b>	<b>325</b>	<b>6,4</b>	<b>0,5</b>	<b>28,3</b>	<b>0,1</b>
	<b>Полдник</b>												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В <sub>2</sub>	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
	<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>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>68,3</b>	<b>67,4</b>	<b>214,4</b>	<b>1739</b>	<b>728</b>	<b>293</b>	<b>902</b>	<b>11,9</b>	<b>1,0</b>	<b>31,9</b>	<b>0,2</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 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
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>20,8</b>	<b>25,2</b>	<b>69,1</b>	<b>586</b>	<b>50</b>	<b>41</b>	<b>109</b>	<b>5,8</b>	<b>0,3</b>	<b>13,1</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
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)	50	0,8	2,6	6,0	50	21	7	14	0,3	0,0	13,2	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>29,9</b>	<b>13,7</b>	<b>77,2</b>	<b>581</b>	<b>113</b>	<b>89</b>	<b>170</b>	<b>4,7</b>	<b>0,4</b>	<b>23,3</b>	<b>0,0</b>

	<b>Полдник</b>												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	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
	<i>Всего:</i>		26,6	20,3	59,5	528	315	56	471	3,1	0,3	1,9	0,2
	<i>Итого:</i>		77,3	59,2	205,8	1695	478	186	750	13,6	1,0	38,4	0,4
	<i>Вторая неделя</i>												
	<b>Понедельник</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
15	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,1
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,8	0,1	1,6	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
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		21,3	31,2	76,2	671	764	80	409	2,6	0,2	3,0	0,2
	<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	1,2	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
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		22,7	20,3	96,7	662	104	83	189	8,3	0,3	25,0	0,0
	<b>Полдник</b>												
	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 сдобный с картофелем и луком	80	4,5	5,8	22,3	159	23	13	51	0,6	0,1	1,1	0,0
	<i>Всего:</i>		10,5	12,2	31,7	279	263	41	231	0,8	0,4	18,1	0,2
	<i>Итого:</i>		54,5	63,7	204,6	1612	1131	204	829	11,6	0,9	46,1	0,4
	<b>Вторник</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
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	25,7	20,1	38,2	437	306	41	373	1,0	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		34,8	38,7	74,7	787	578	59	541	1,8	0,2	1,3	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
278	Тефтели мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	0,3	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	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	40	4,1	2,0	24,0	130	14	42	120	1,5	0,2	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>37,4</b>	<b>28,9</b>	<b>132,4</b>	<b>966</b>	<b>157</b>	<b>129</b>	<b>377</b>	<b>9,6</b>	<b>0,8</b>	<b>19,2</b>	<b>0,1</b>
	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	80	7,0	8,7	33,9	241	30	10	51	0,5	0,1	0,1	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>12,6</b>	<b>13,7</b>	<b>55,9</b>	<b>397</b>	<b>272</b>	<b>40</b>	<b>239</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>
	<b>Итого:</b>		<b>84,8</b>	<b>81,3</b>	<b>263,0</b>	<b>2150</b>	<b>1007</b>	<b>228</b>	<b>1157</b>	<b>12,1</b>	<b>1,2</b>	<b>22,3</b>	<b>0,4</b>
	Среда												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	9,5	16,2	18,2	256	87	34	129	2,0	0,0	7,7	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
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
377	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 микронутриентами	22	1,8	0,4	12,6	62	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>13,2</b>	<b>31,1</b>	<b>60,8</b>	<b>577</b>	<b>154</b>	<b>60</b>	<b>173</b>	<b>6,6</b>	<b>0,1</b>	<b>39,6</b>	<b>0,1</b>
	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 51	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,2	0,2	0,2	0,0
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	0,0	0,0	0,0
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)	35	0,4	1,6	2,7	27	11	5	11	0,3	0,0	3,4	0,0
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	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/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>30,1</b>	<b>30,2</b>	<b>106,1</b>	<b>816</b>	<b>152</b>	<b>71</b>	<b>270</b>	<b>5,2</b>	<b>0,6</b>	<b>86,6</b>	<b>0,1</b>
	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 печеный сдобный с яблоками	75	3,6	4,0	26,8	158	25	9	37	1,0	0,1	0,3	0,1







	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	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
	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
	Батон витаминный с микронутриентами	24	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>24,1</b>	<b>27,5</b>	<b>53,3</b>	<b>558</b>	<b>531</b>	<b>51</b>	<b>361</b>	<b>4,1</b>	<b>0,2</b>	<b>2,0</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	10/255	4,7	6,9	10,1	121	50	32	59	1,8	0,1	2,3	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
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>24,0</b>	<b>21,9</b>	<b>96,7</b>	<b>710</b>	<b>142</b>	<b>108</b>	<b>195</b>	<b>8,6</b>	<b>0,4</b>	<b>16,9</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник</b>												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	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
	<b>Всего:</b>		<b>26,6</b>	<b>20,3</b>	<b>59,5</b>	<b>528</b>	<b>315</b>	<b>56</b>	<b>471</b>	<b>3,1</b>	<b>0,3</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>
	<b>Итого:</b>		<b>74,7</b>	<b>69,7</b>	<b>209,5</b>	<b>1796</b>	<b>988</b>	<b>215</b>	<b>1027</b>	<b>15,8</b>	<b>0,8</b>	<b>20,8</b>	<b>0,4</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	1,0	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
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
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>20,7</b>	<b>31,5</b>	<b>66,3</b>	<b>633</b>	<b>112</b>	<b>63</b>	<b>177</b>	<b>6,6</b>	<b>0,5</b>	<b>34,2</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
99	Суп из овощей с мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,3	4,7	9,5	97	22	21	47	1,0	0,1	11,9	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	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0

	<b>Всего:</b>		<b>38,2</b>	<b>27,4</b>	<b>99,5</b>	<b>798</b>	<b>83</b>	<b>121</b>	<b>258</b>	<b>6,0</b>	<b>0,4</b>	<b>33,6</b>	<b>0,1</b>
	<b>Полдник</b>												
	Молоко витаминизированное	<b>200</b>	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с рисом яйцом	<b>75</b>	13,6	14,5	24,7	284	37	10	89	1,1	0,1	0,0	0,1
	<b>Всего:</b>		<b>19,6</b>	<b>20,9</b>	<b>34,1</b>	<b>404</b>	<b>277</b>	<b>38</b>	<b>269</b>	<b>1,3</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>0,3</b>
	<b>Итого:</b>		<b>78,5</b>	<b>79,8</b>	<b>199,9</b>	<b>1835</b>	<b>472</b>	<b>222</b>	<b>704</b>	<b>13,9</b>	<b>1,3</b>	<b>84,8</b>	<b>0,5</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 53	Бутерброд горячий с помидорами и сыром	<b>65</b>	7,8	13,0	12,2	198	273	18	163	0,6	0,2	0,5	0,0
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	<b>200/5</b>	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,6	0,1	1,8	0,1
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	<b>100</b>	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	<b>130</b>	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	<b>200</b>	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,1	0,0	0,7	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>20</b>	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>21,2</b>	<b>27,0</b>	<b>97,9</b>	<b>725</b>	<b>532</b>	<b>73</b>	<b>392</b>	<b>4,6</b>	<b>0,4</b>	<b>15,9</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	<b>10/250</b>	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	<b>200</b>	14,3	10,9	16,0	220	24	30	67	2,0	0,2	39,0	0,0
70	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	<b>30</b>	0,2	0,0	0,9	5	7	4	7	0,2	0,0	1,5	0,0
338	Фрукты свежие	<b>120</b>	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	<b>200</b>	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>28,3</b>	<b>16,1</b>	<b>77,5</b>	<b>566</b>	<b>136</b>	<b>89</b>	<b>211</b>	<b>6,1</b>	<b>0,6</b>	<b>95,6</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом луком	<b>80</b>	10,3	9,9	19,4	208	25	17	102	1,1	0,1	0,2	0,0
ТТК 472	Напиток из облепихи	<b>200</b>	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,1	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>10,3</b>	<b>9,9</b>	<b>34,4</b>	<b>268</b>	<b>26</b>	<b>17</b>	<b>102</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>59,8</b>	<b>53,0</b>	<b>209,8</b>	<b>1559</b>	<b>694</b>	<b>179</b>	<b>705</b>	<b>11,9</b>	<b>1,1</b>	<b>111,7</b>	<b>0,1</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 500	Шницель "Нежный" с маслом	<b>90/5</b>	15,1	15,9	12,0	252	10	29	74	1,2	0,2	0,3	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>150</b>	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	<b>200</b>	0,8	0,6	20,6	92	91	24	32	4,6	0,0	10,0	0,0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>26,6</b>	<b>24,4</b>	<b>93,6</b>	<b>701</b>	<b>131</b>	<b>190</b>	<b>315</b>	<b>11,6</b>	<b>0,5</b>	<b>10,4</b>	<b>0,0</b>

	<b>Обед</b>												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	260	7,0	7,0	7,2	119	25	33	102	1,2	0,1	5,3	0,0
284	Запеканка картофельная с мясом	200	16,1	13,3	21,7	271	20	46	151	2,0	0,2	4,5	0,0
	Вафли	30	1,1	9,4	17,3	158	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>29,0</b>	<b>30,5</b>	<b>84,5</b>	<b>757</b>	<b>106</b>	<b>100</b>	<b>282</b>	<b>5,4</b>	<b>0,5</b>	<b>10,7</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник</b>												
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	60	4,9	3,0	35,9	191	10	8	45	0,6	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>7,9</b>	<b>5,8</b>	<b>45,4</b>	<b>266</b>	<b>248</b>	<b>36</b>	<b>227</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>
	<b>Итого:</b>		<b>63,5</b>	<b>60,7</b>	<b>223,5</b>	<b>1724</b>	<b>485</b>	<b>326</b>	<b>824</b>	<b>17,8</b>	<b>1,1</b>	<b>22,3</b>	<b>0,1</b>
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	<b>Завтрак</b>												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,4	0,2	0,0	0,0
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,0	30,0	205	151	30	149	0,4	0,0	1,6	0,2
	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/15	0,3	0,1	10,5	44	11	6	11	0,9	0,0	6,1	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>14,8</b>	<b>18,6</b>	<b>81,3</b>	<b>552</b>	<b>421</b>	<b>49</b>	<b>305</b>	<b>2,2</b>	<b>0,3</b>	<b>7,7</b>	<b>0,2</b>
	<b>Обед</b>												
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
ГТК 55	Рагу из говядины	200	12,5	12,0	16,5	224	21	37	73	2,2	0,2	39,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>21,7</b>	<b>18,8</b>	<b>85,1</b>	<b>598</b>	<b>101</b>	<b>80</b>	<b>195</b>	<b>8,7</b>	<b>0,5</b>	<b>61,2</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник</b>												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
ГТК 376	Пирожок печёный сдобный с картофелем и луком	80	4,5	5,8	22,3	159	23	13	51	0,6	0,1	1,1	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>10,5</b>	<b>12,2</b>	<b>31,7</b>	<b>279</b>	<b>263</b>	<b>41</b>	<b>231</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>18,1</b>	<b>0,2</b>
	<b>Итого:</b>		<b>47,0</b>	<b>49,6</b>	<b>198,1</b>	<b>1429</b>	<b>785</b>	<b>170</b>	<b>731</b>	<b>11,7</b>	<b>1,1</b>	<b>87,0</b>	<b>0,4</b>

Вторник													
	Завтрак												
223	Запеканка из творога с вареньем	150/30	23,6	17,7	40,3	415	222	32	311	1,0	0,1	0,4	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
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 микронутриентами	23	1,8	0,5	13,2	64	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>32,3</b>	<b>23,8</b>	<b>135,7</b>	<b>771</b>	<b>292</b>	<b>39</b>	<b>356</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>
	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	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,2	0,1	0,5	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
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>33,3</b>	<b>23,2</b>	<b>105,3</b>	<b>790</b>	<b>137</b>	<b>217</b>	<b>484</b>	<b>12,9</b>	<b>0,7</b>	<b>19,4</b>	<b>0,0</b>
	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
	<b>Всего:</b>		<b>13,0</b>	<b>14,3</b>	<b>58,3</b>	<b>414</b>	<b>274</b>	<b>40</b>	<b>242</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>
	<b>Итого:</b>		<b>78,6</b>	<b>61,3</b>	<b>299,3</b>	<b>1975</b>	<b>703</b>	<b>296</b>	<b>1082</b>	<b>15,3</b>	<b>1,0</b>	<b>22,3</b>	<b>0,1</b>
	Среда												
	Завтрак												
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,3	0,1	8,4	0,0
70	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	30	0,2	0,0	0,9	5	7	4	7	0,2	0,0	1,5	0,0
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>16,5</b>	<b>10,2</b>	<b>71,4</b>	<b>444</b>	<b>80</b>	<b>51</b>	<b>117</b>	<b>2,1</b>	<b>0,3</b>	<b>63,1</b>	<b>0,0</b>
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,2	4,5	9,2	94	33	23	73	1,2	0,1	9,2	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
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	0,0	0,0	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0

	<b>Всего:</b>		<b>35,9</b>	<b>28,5</b>	<b>89,1</b>	<b>756</b>	<b>86</b>	<b>135</b>	<b>312</b>	<b>6,2</b>	<b>0,4</b>	<b>15,0</b>	<b>0,1</b>
	<b>Полдник</b>												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В <sub>2</sub>	<b>200</b>	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курагой	<b>75</b>	4,6	4,0	30,1	174	50	27	60	1,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>6,6</b>	<b>10,4</b>	<b>49,1</b>	<b>314</b>	<b>50</b>	<b>27</b>	<b>60</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>59,0</b>	<b>49,1</b>	<b>209,6</b>	<b>1514</b>	<b>216</b>	<b>213</b>	<b>489</b>	<b>9,3</b>	<b>0,7</b>	<b>78,1</b>	<b>0,1</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	<b>10</b>	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 552	Индейка с булгуром	<b>200</b>	12,8	15,5	39,8	350	73	5	51	0,7	0,0	0,0	0,0
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	<b>100</b>	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>17,9</b>	<b>25,5</b>	<b>74,4</b>	<b>601</b>	<b>88</b>	<b>9</b>	<b>59</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Обед</b>												
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	<b>250/15</b>	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,0
ТТК 51	Биточки "Школьные" с маслом	<b>100/5</b>	16,5	21,2	9,3	295	32	16	108	1,2	0,2	0,2	0,1
ТТК 54	Овощи тушёные	<b>150</b>	3,2	6,3	14,1	126	15	19	52	1,0	0,1	0,1	0,0
338	Фрукты свежие	<b>130</b>	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
348	Компот из кураги	<b>200</b>	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>31,1</b>	<b>35,1</b>	<b>97,2</b>	<b>861</b>	<b>249</b>	<b>84</b>	<b>294</b>	<b>8,3</b>	<b>0,7</b>	<b>24,3</b>	<b>0,1</b>
	<b>Полдник</b>												
	Молоко витаминизированное	<b>200</b>	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с яблоками	<b>75</b>	3,6	4,0	26,8	158	25	9	37	1,0	0,1	0,3	0,1
	<b>Всего:</b>		<b>9,6</b>	<b>10,4</b>	<b>36,2</b>	<b>278</b>	<b>265</b>	<b>37</b>	<b>217</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>17,3</b>	<b>0,3</b>
	<b>Итого:</b>		<b>58,6</b>	<b>71,0</b>	<b>207,8</b>	<b>1740</b>	<b>602</b>	<b>130</b>	<b>570</b>	<b>11,5</b>	<b>1,2</b>	<b>41,7</b>	<b>0,4</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	<b>10</b>	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 42	Котлета куриная с сыром	<b>90</b>	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,8	0,1	0,3	0,0
309	Рожки отварные	<b>150</b>	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
306	Фасоль консервированная (доп. гарнир)	<b>30</b>	1,8	0,0	4,5	25	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
382	Какао с молоком	<b>200</b>	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,0	0,0	1,3	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0

	<b>Всего:</b>		<b>25,1</b>	<b>22,8</b>	<b>77,9</b>	<b>618</b>	<b>311</b>	<b>78</b>	<b>253</b>	<b>3,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	<b>10/250</b>	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4	0,0
284	Запеканка картофельная с мясом	<b>200</b>	16,1	13,3	21,7	271	20	46	151	2,0	0,2	4,5	0,0
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)	<b>45</b>	0,5	2,1	3,5	35	14	6	14	0,4	0,0	4,3	0,0
338	Фрукты свежие	<b>120</b>	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	<b>200</b>	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>25,6</b>	<b>20,4</b>	<b>78,2</b>	<b>598</b>	<b>143</b>	<b>88</b>	<b>261</b>	<b>5,0</b>	<b>0,5</b>	<b>76,3</b>	<b>0,0</b>
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	<b>200</b>	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,2	0,1	1,2	0,0
421	Сдоба обыкновенная	<b>60</b>	4,9	3,0	35,9	191	10	8	45	0,6	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>7,9</b>	<b>5,8</b>	<b>45,4</b>	<b>266</b>	<b>248</b>	<b>36</b>	<b>227</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>
	<b>Итого:</b>		<b>58,6</b>	<b>49,0</b>	<b>201,5</b>	<b>1482</b>	<b>702</b>	<b>202</b>	<b>741</b>	<b>8,9</b>	<b>0,8</b>	<b>79,0</b>	<b>0,1</b>
	Итого по меню:		<b>1296,1</b>	<b>1290,5</b>	<b>4386,9</b>	<b>34491</b>	<b>13417</b>	<b>4191</b>	<b>15734</b>	<b>248,2</b>	<b>19,6</b>	<b>1173,5</b>	<b>5,7</b>
	среднее за день		<b>64,8</b>	<b>64,5</b>	<b>219,3</b>	<b>1725</b>	<b>671</b>	<b>210</b>	<b>787</b>	<b>12,4</b>	<b>1,0</b>	<b>58,7</b>	<b>0,3</b>

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