

«СОГЛАСОВАНО»



«УТВЕРЖДАЮ»



Е.В. Пороховой
2024 г.

4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся средних и старших классов на сентябрь 2024 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, 138,160,175,177,182(1к),182(2к),185, гимназия №184, лицей №180
Московского района № 21,64,66,69,70,73,74,93,115(1к),115(2к),118,139,146,149,172,178, лицей №87, гимназия №67
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 № 18,24,29,44,46,47,49,54,122,151,173,188, 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 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>													
Понедельник													
Завтрак													
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	200/25	19,1	12,2	70,4	467	16	6	31	0,50	0,04	0,30	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
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		21,4	12,8	95,0	580	34	11	41	1,89	0,12	3,20	0,03
Обед													
ТТК 83	Суп "Минестроне"	250	3,0	5,2	13,5	113	143	157	427	0,73	0,34	35,00	0,38
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,09	0,05	0,58	0,01
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
	Всего:		19,9	21,4	88,6	640	202	186	496	5,11	0,63	39,68	0,42
Полдник													
ТТК 141	Пицца сырная	100	14,4	17,1	35,3	353	388	31	289	0,80	0,10	0,27	0,03
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Всего:		15,1	17,4	59,9	457	398	34	292	1,45	0,11	20,27	0,03
	Итого:		56,4	51,6	243,5	1677	634	231	829	8,45	0,86	63,15	0,48
Вторник													
Завтрак													
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
210	Омлет натуральный	200	18,6	20,0	4,6	270	165	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,10	0,30	0,90	0,14
	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Всего:		24,7	32,0	53,3	598	266	37	391	4,36	0,52	1,88	0,16
Обед													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	265	4,2	4,5	9,2	94	33	23	73	1,23	0,05	9,20	0,01
438	Азу из говядины	200	10,4	11,9	21,3	234	19	41	82	2,00	0,20	24,70	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	2,00	0,30	0,00	0,00
	Всего:		21,4	17,7	83,1	607	123	85	184	5,92	0,57	34,79	0,01
Полдник													
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00

ТТК 29	Булочка обсыпная с творогом	70	8,2	7,2	24,0	194	59	13	86	0,54	0,06	0,02	0,91
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Всего:		8,6	7,6	57,2	333	77	23	98	2,94	0,06	11,02	0,01
	Итого:		54,7	57,3	193,6	1538	466	145	673	13,22	1,15	47,69	0,18
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 67	Бефстроганов из индейки в сырном соусе	100	15,6	11,6	2,7	178	133	17	84	1,30	0,06	0,19	0,30
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	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
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		28,1	21,0	71,4	587	169	183	336	8,09	0,39	3,09	0,33
	Обед												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	260	3,4	4,0	9,3	90	18	20	44	0,93	0,08	11,90	0,01
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
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	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
	Всего:		27,7	21,9	90,0	672	75	47	148	4,52	0,62	16,40	0,04
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом луком	75	9,7	9,3	18,2	195	23	16	96	1,03	0,13	0,18	0,01
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,91	0,01	4,09	0,00
	Всего:		9,9	9,5	32,1	253	30	20	100	1,94	0,14	4,27	0,01
	Итого:		65,7	52,4	193,5	1512	274	250	584	14,55	1,15	23,76	0,38
	Четверг												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины	100	8,4	8,6	3,7	126	16	15	104	0,97	0,02	0,62	0,01
ТТК 565	Булгур отварной	180	4,4	7,6	34,2	259	1	23	74	0,62	0,03	0,00	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
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		14,8	16,7	80,2	567	30	38	184	2,12	0,13	8,22	0,04
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,00	0,10	5,20	0,00
ТТК 66	Голубцы из индейки с цветной капустой	108/50	8,1	13,7	10,3	197	38	12	61	1,70	0,10	4,70	0,01
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
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	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		20,7	24,9	74,0	602	126	67	241	6,23	0,41	10,36	0,07

	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 357/1	Маковый рулетик посыпной	65	5,7	7,1	27,7	197	25	8	42	0,40	0,05	0,05	0,01
	Всего:		7,7	8,1	49,7	297	25	8	42	0,40	0,05	0,05	0,01
	Итого:		43,2	49,7	203,9	1466	181	113	467	8,75	0,59	18,63	0,12
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	18,5	16,8	10,4	267	18	19	12	1,50	0,20	0,55	0,04
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
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
	Всего:		25,2	24,9	68,7	600	38	47	95	3,51	0,31	3,45	0,08
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	6,8	6,2	7,0	112	20	32	99	1,20	0,10	5,30	0,00
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,1	39,6	397	19	21	122	1,80	0,20	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		32,6	24,1	84,9	718	100	74	250	5,19	0,52	6,19	0,00
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,20	0,10	1,20	0,00
ТТК 246	Плюшка с сахаром	80	5,3	8,0	38,8	248	8	8	41	0,64	0,06	0,00	0,00
	Всего:		8,3	10,8	48,3	323	246	36	223	0,84	0,16	1,20	0,00
	Итого:		66,1	59,8	201,9	1641	384	157	568	9,54	0,99	10,84	0,08
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
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
71	Помидоры свежие	55	0,6	0,1	1,9	11	7	10	13	0,45	0,03	12,50	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		33,4	30,4	72,3	696	49	112	239	4,84	0,30	14,26	0,15
	Обед												
119	Суп гороховый с гренками	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	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
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,4	0,1	1,3	7	12	7	21	0,30	0,02	5,00	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00

	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		32,6	24,9	107,1	783	146	84	255	7,53	1,03	25,36	0,06
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курицей и капустой	75	8,8	5,6	18,6	160	28	25	57	0,72	0,06	0,90	0,02
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,91	0,01	4,09	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Всего:		9,4	6,2	43,3	267	53	39	73	4,03	0,07	15,99	0,02
	Итого:		75,4	61,5	222,7	1746	248	235	567	16,40	1,40	55,61	0,23
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
15	Сыр порционнo	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	12,8	15,5	39,8	350	73	5	51	0,70	0,02	0,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,10	0,30	0,90	0,14
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		20,5	29,6	72,4	635	310	23	207	0,97	0,34	1,02	0,23
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	265	5,5	4,7	16,6	127	19	26	99	1,15	0,10	7,10	0,01
ТТК 55	Рагу из говядины	200	11,3	10,8	16,9	211	21	36	73	2,00	0,20	41,00	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		20,3	16,4	64,6	482	66	67	182	5,02	0,39	51,00	0,01
	Полдник												
ТТК 357/1	Плюшка с маком	95	7,9	8,6	41,4	275	32	12	70	0,80	0,06	0,20	0,03
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Всего:		9,0	9,3	76,8	428	60	25	85	3,85	0,07	31,20	0,03
	Итого:		49,8	55,3	213,8	1545	436	115	474	9,84	0,80	83,22	0,27
	Вторник												
	Завтрак												
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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, обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		27,0	16,4	69,4	533	123	119	270	6,83	0,31	12,76	0,12

	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00	0,00
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,09	0,05	0,58	0,01
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		25,9	20,1	84,6	660	99	79	201	5,81	0,46	6,47	0,04
	Полдник												
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 27	Хачапури	100	12,8	15,0	27,8	298	289	25	204	0,70	0,07	0,06	0,03
	Всего:		12,8	15,0	50,2	388	289	25	204	0,70	0,07	0,06	0,03
	Итого:		65,7	51,5	204,2	1581	511	223	675	13,34	0,84	19,29	0,19
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	9,5	16,2	18,2	250	87	34	129	2,00	0,00	7,70	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,10	0,30	0,90	0,14
	Батон, обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		14,7	26,0	58,0	518	186	44	195	2,70	0,40	8,60	0,14
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	265	4,7	6,9	10,1	121	50	32	59	1,80	0,07	2,30	0,01
ТТК 51	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,20	0,20	0,20	0,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,70	0,00	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		35,3	33,9	108,9	879	128	212	411	10,08	0,61	22,50	0,07
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	65	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,54	0,05	0,16	0,03
	Всего:		6,9	11,5	48,6	324	22	8	47	0,54	0,05	0,16	0,03
	Итого:		56,9	71,4	215,5	1721	336	264	653	13,32	1,06	31,26	0,24
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК 64	Чевапчичи в томатном соусе	100/50	18,5	16,9	10,5	267	177	194	116	1,50	0,08	5,50	0,04
ТТК 565	Булгур отварной	180	4,4	7,6	34,2	259	1	23	74	0,62	0,03	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
	Батон, обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00

	Всего:		25,5	25,2	72,0	651	195	221	198	3,57	0,21	5,60	0,07
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,00	0,24	10,10	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
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,30	0,00	7,50	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 микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	-101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		41,1	29,6	103,8	874	200	141	343	5,99	0,53	20,15	0,13
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом луком	75	9,7	9,3	18,2	195	23	16	96	1,03	0,13	0,18	0,01
456	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Всего:		9,9	9,5	32,1	253	30	20	100	1,93	0,13	4,28	0,01
	Итого:		76,5	64,3	207,9	1778	425	382	641	11,49	0,87	30,03	0,21
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,49	0,08	0,74	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	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, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		13,8	18,9	70,4	505	35	56	198	4,78	0,11	14,64	0,00
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя с зеленью	250	5,9	5,5	6,8	104	16	32	96	1,20	0,10	5,30	0,00
284	Запеканка картофельная с мясом	200	11,5	13,7	22,5	259	22	52	195	2,40	0,30	4,60	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		20,8	20,1	62,1	513	67	92	300	4,78	0,49	14,40	0,00
	Полдник												
ТТК 224/4	Пицца "Школьная"	100	13,5	10,4	31,5	274	170	40	182	1,00	0,09	2,40	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
	Всего:		13,5	10,4	59,5	386	173	40	188	1,03	0,09	10,00	0,03
	Итого:		48,1	49,4	192,0	1404	275	188	686	10,59	0,69	39,04	0,03
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03

14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
210	Омлет натуральный	200	18,6	20,0	4,6	270	165	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,10	0,30	0,90	0,14
	Батон витаминный с микронутриентами	50	4,0	1,0	28,6	140	20	0	0	1,00	0,20	0,00	0,00
	Всего:		25,5	32,2	59,0	626	270	37	391	4,56	0,59	1,88	0,16
	Обед												
ТТК 52	Борщ "Нижегородский" мясной со сметаной, зеленью	255	6,6	4,6	8,4	104	31	35	75	1,60	0,10	11,30	0,00
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,10	1,00	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	2,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		25,8	23,6	71,2	602	130	88	261	5,98	0,41	15,56	0,06
	Полдник												
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с мясом рисом	70	8,5	9,3	18,9	194	21	15	87	0,87	0,12	0,04	0,01
	Всего:		8,5	9,3	41,3	284	21	15	87	0,87	0,12	0,04	0,01
	Итого:		59,8	65,1	171,5	1512	421	140	739	11,41	1,12	17,48	0,22
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
291	Плов из индейки	200	10,7	17,1	44,5	375	12	30	84	1,40	0,00	2,30	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Всего:		14,6	24,6	90,5	642	51	44	104	5,50	0,13	13,40	0,00
	Обед												
102	Суп картофельный с чечевицей, мясом, зеленью	260	10,1	4,3	23,1	172	33	17	69	3,20	0,80	13,00	0,15
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		38,9	25,2	115,6	875	122	209	393	11,80	1,55	13,90	0,18
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,20	0,10	1,20	0,00
ТТК 246	Плюшка с сахаром	80	5,3	8,0	38,8	248	8	8	41	0,64	0,06	0,00	0,00
	Всего:		8,3	10,8	48,3	323	246	36	223	0,84	0,16	1,20	0,00
	Итого:		61,8	60,6	254,4	1840	419	289	720	18,14	1,84	28,50	0,18

Четверг													
	Завтрак												
278	Тефтели мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
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
	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Всего:		20,8	23,7	80,4	618	96	46	177	2,11	0,31	8,22	0,10
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	260	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,90	0,10	17,40	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,10	0,10	1,70	0,10
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 груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		40,5	27,7	106,2	837	99	117	287	6,89	0,52	21,20	0,13
	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 376	Пирожок печёный сдобный с курагой	75	4,6	4,0	30,1	174	51	27	60	0,96	0,06	0,02	0,01
	Всего:		6,6	5,0	52,1	274	51	27	60	0,96	0,06	0,02	0,01
	<i>Итого:</i>		67,9	56,4	238,7	1729	246	190	524	9,96	0,89	29,44	0,24
Пятница													
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
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	Огурцы свежие (доп.гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		16,2	23,7	65,6	540	114	21	97	2,62	0,15	9,90	0,00
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	30/15/250	11,0	0,9	13,7	107	13	28	44	0,90	0,10	0,80	0,02
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		29,1	11,1	71,2	531	92	82	156	4,39	0,43	10,13	0,02
	Полдник												
ТТК 224/4	Пицца "Школьная"	100	13,5	10,4	31,5	274	170	40	182	1,00	0,09	2,40	0,03
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Всего:		14,2	10,7	56,1	378	180	43	185	1,65	0,10	22,40	0,03
	<i>Итого:</i>		59,5	45,5	192,9	1449	386	146	438	8,66	0,68	42,43	0,05

Суббота													
Завтрак													
ТТК 163	Филе куриное с ананасами	100	18,5	9,0	7,7	186	100	66	179	1,00	0,05	1,30	0,07
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Всего:		28,4	15,6	74,2	551	129	79	229	3,61	0,25	1,40	0,10
Обед													
119	Суп гороховый с гречками	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
321	Капуста тушёная	180	3,6	4,3	9,4	116	100	34	69	1,30	0,05	30,60	0,06
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00
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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		31,7	22,9	114,9	819	199	85	219	9,13	1,07	49,20	0,06
Полдник													
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	70	5,1	5,4	31,7	196	23	8	46	0,54	0,05	0,17	0,01
	Всего:		7,1	11,8	50,7	336	23	8	46	0,54	0,05	0,17	0,01
	Итого:		67,2	50,3	239,8	1706	351	172	494	13,28	1,37	50,77	0,17
Четвёртая неделя													
Понедельник													
Завтрак													
ТТК 73	Отбивная из филе индейки	100	20,0	15,5	12,5	271	10	10	16	0,80	0,05	0,00	0,02
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		28,1	21,8	66,1	572	23	23	66	2,61	0,12	0,10	0,05
Обед													
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,00	0,10	5,20	0,00
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,09	0,05	0,58	0,01
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	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 микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		18,4	20,8	65,8	534	96	71	199	5,15	0,25	10,24	0,07
Полдник													
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 27	Хачапури	100	12,8	15,0	27,8	298	289	25	204	0,70	0,07	0,06	0,03

	Всего:		12,8	15,0	50,2	388	289	25	204	0,70	0,07	0,06	0,03
	Итого:		59,3	57,6	182,1	1494	408	119	469	8,46	0,44	10,40	0,15
	Вторник												
	Завтрак												
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
	Сочник с фруктовой начинкой	70	5,0	15,5	61,9	413	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	2,90	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		37,1	33,9	143,1	1029	68	238	403	8,10	0,45	4,20	0,09
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,90	0,40	0,10	0,01
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)	40	0,3	0,0	1,0	6	9	6	17	0,24	0,01	4,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		19,5	16,6	82,7	598	85	95	305	4,43	0,58	5,72	0,01
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	65	5,7	7,1	27,7	197	25	8	42	0,40	0,05	0,05	0,01
	Всего:		7,7	13,5	46,7	337	25	8	42	0,40	0,05	0,05	0,01
	Итого:		64,3	64,0	272,5	1964	178	341	750	12,93	1,08	9,97	0,11
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	14,4	10,9	17,0	224	20	34	72	2,00	0,00	7,20	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	20	0,2	0,0	0,5	3	5	3	8	0,10	0,00	2,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		16,4	20,8	40,9	414	30	41	88	3,00	0,00	9,30	0,00
	Обед												
211/2022	Борщ Краснодарский с мясом, сметаной, зеленью	270	4,7	6,0	12,5	122	41	25	53	1,40	1,60	36,00	0,40
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	18,5	16,8	10,4	267	18	19	12	1,50	0,20	0,55	0,04
309	Вермишель отварная	180	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		32,5	28,8	96,2	772	93	55	103	5,33	2,00	56,55	0,44

	Полдник												
ТТК 224/4	Пицца "Школьная"	100	13,5	10,4	31,5	274	170	40	182	1,00	0,09	2,40	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
	Всего:		13,5	10,4	59,5	386	173	40	188	1,03	0,09	10,00	0,03
	Итого:		62,4	60,0	196,6	1572	296	136	379	9,36	2,09	75,85	0,47
	Четверг												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,09	0,05	0,58	0,01
ТТК 565	Булгур отварной	180	4,4	7,6	34,2	259	1	23	74	0,62	0,03	0,00	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		12,4	17,7	56,9	482	22	43	105	2,61	0,08	0,68	0,04
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	270	4,7	5,4	16,8	135	23	26	102	1,20	0,10	7,10	0,00
284	Запеканка картофельная с мясом	200	14,6	12,2	21,0	252	19	44	143	1,80	0,17	4,30	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		23,5	18,4	71,8	574	93	91	274	4,68	0,36	12,30	0,00
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом луком	75	9,7	9,3	18,2	195	23	16	96	1,03	0,13	0,18	0,01
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Всего:		9,9	9,5	32,1	253	30	20	100	1,93	0,13	4,28	0,01
	Итого:		45,8	45,6	160,8	1309	145	154	479	9,22	0,57	17,26	0,05
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
278	Тефтели мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	2,90	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Всего:		24,0	32,5	85,0	729	63	27	124	2,71	0,37	3,16	0,07
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,10	0,10	1,70	0,10
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00

	Всего:		40,4	29,1	109,4	856	64	145	359	5,84	0,45	14,30	0,14
	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 376	Пирожок печёный сдобный с курагой	75	4,6	4,0	30,1	174	51	27	60	0,96	0,06	0,02	0,01
	Всего:		6,6	5,0	52,1	274	51	27	60	0,96	0,06	0,02	0,01
	Итого:		71,0	66,6	246,5	1859	178	199	543	9,51	0,88	17,48	0,22
	Суббота												
	Завтрак												
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,10	0,30	0,90	0,14
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		14,6	14,8	62,6	441	119	60	240	4,49	0,50	20,06	0,14
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,00	0,10	5,20	0,00
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		32,2	25,0	101,0	755	66	197	377	8,58	0,74	9,70	0,03
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	65	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,50	0,10	0,20	0,00
	Всего:		6,9	11,5	48,6	324	22	8	47	0,50	0,10	0,20	0,00
	Итого:		53,7	51,3	212,2	1520	207	265	664	13,57	1,34	29,96	0,17
	Итого по меню:	0,0	1447,8	1355,8	5082,0	38725	8267	4840	14181	276,38	24,77	836,60	5,03
	среднее за день	0,0	60,3	56,5	211,7	1614	344	202	591	11,52	1,03	34,86	0,21

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