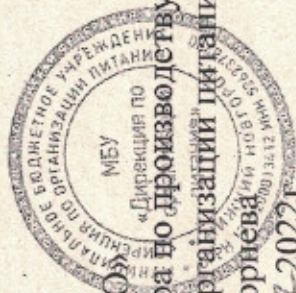


«СОГЛАСОВАНО»

*Директор школы №57,
А.А. Колотков*
24.08.2022



«УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.И. Корнева
«24» августа 2022г.

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 № 9,26,27,76,77,78,81,84,85,117,141,183, лицей №82

Нижегородского района № 3,7,14,19,22,30,33,35,42,102,103,113, гимназия №1, лицей №8, лицей №40

Советского района № 18,24,29,44,46,47,49,54,122,151,173, гимназия №25, гимназия №53

Приокского района №11,17,32,34,45,48,88,88ф,89,131,132,134,135,135ф,140,154,174

Автозаводского района №5,6,12,15,16,20,37,43,58,59,63,105,111,114,119,124,125,127,127ф,128,129,130,133,137,144,145,161,169,170,171,179,190, лицей №36, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по оборудованию блока 2015г.	Наименование блюда	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																	
15	Сыр порционно	10	4,6	5,8	0,7	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,1					
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04					
210	Омлет натуральный	200	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02					
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	0,20	0,00	0,00					
	Всего:		29,2	35,9	40,1	601	503	69	567	5,2	0,4	2,4	0,1					
	Обед																	
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	265	4,4	5,7	16,8	136	8	20	51	0,73	0,09	7,50	0,00					
260	Гуляш из говядины	100	8,4	8,6	3,7	126	16	15	104	0,97	0,02	0,62	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	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00					
	Всего:		27,0	24,0	99,8	722	74	200	405	9,5	0,8	8,2	0,0					
	<i>Итого:</i>		56,2	59,9	139,9	1323	577	269	972	14,7	1,1	10,6	0,2					
	Вторник																	
	Завтрак																	
223	Запеканка из творога с вареньем	200/20	32,7	24,2	33,7	483	320	49	440	1,30	0,10	0,90	0,08					
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	0,19	0,00	0,00					
	Всего:		35,0	24,8	58,3	596	338	54	450	2,7	0,3	3,8	0,1					
	Обед																	
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, сметаной, зеленью	260	1,7	5,6	9,2	94	31	19	40	0,9	0,0	9,2	0,0					
ТТК 38	Филе куриное запечённое с помидорами и сыром	100	18,9	8,1	4,4	166	23	65	88	1,30	0,07	3,80	0,06					
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03					
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	20	0,2	0,0	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	2,00	0,00					
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,01	4,50	0,00					
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00					

	Всего:		31,3	20,3	84,7	647	105	104	187	4,9	0,6	19,5	0,1
	<i>Итого:</i>		66,3	45,1	143,0	1243	443	158	637	7,6	0,9	23,3	0,2
		Среда											
	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	11,4	11,4	10,1	188	12	18	118	1,67	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)	25	0,3	0,1	1,0	5	4	5	6	0,23	0,02	6,00	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		20,3	25,0	87,0	653	39	32	175	3,4	0,6	13,6	0,1
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0
ТТК 426	Рыба запечённая	90	13,1	5,9	4,3	123	17	21	135	0,52	0,08	0,63	0,01
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
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	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		30,3	18,4	87,7	634	75	81	323	5,6	0,7	5,7	0,1
	<i>Итого:</i>		50,6	43,4	174,7	1287	114	113	498	9,0	1,3	19,3	0,1
		Четверг											
	Завтрак												
15	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,7	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	250/5	8,0	8,5	35,2	250	194	47	211	1,02	0,12	2,01	0,03
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,04	13,00	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	0,19	0,00	0,00
	Всего:		19,1	25,7	83,4	643	553	101	464	5,7	0,4	16,5	0,2
	Обед												
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
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13,7	19,4	19,7	308	49	24	165	1,74	0,01	0,26	0,01
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00

К 33	Индейка с овощами	200	13,8	11,0	19,4	232	108	44	160	2,40	0,18	52,00	0,02
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	20	0,2	0,0	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	2,00	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	0,19	0,00	0,00
	Всего:		16,3	18,9	44,4	412	130	51	179	3,9	0,4	54,1	0,1
	Обед												
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 198	Котлета рыбная "Оригинальная"	100	12,2	9,8	6,4	162	38	28	154	0,85	0,07	6,90	0,01
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		29,4	22,3	91,7	681	102	92	343	5,3	0,7	16,4	0,1
	Итого:		45,7	41,2	136,1	1093	232	143	522	9,2	1,1	70,5	0,1
	Четверг												
	Завтрак												
11/2004	Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	55	7,9	5,7	12,3	132	159	11	112	0,65	0,19	0,53	0,00
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	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,04	13,00	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	0,19	0,00	0,00
	Всего:		22,0	18,3	97,6	645	524	98	453	5,9	0,5	17,0	0,1
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/255	5,5	4,7	16,6	127	19	26	99	1,15	0,10	7,10	0,01
285	Макароник с мясом	200	15,7	14,9	43,5	371	21	26	164	2,24	0,25	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,31	0,02	8,90	0,00
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	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		25,4	20,5	101,5	690	73	59	272	5,3	0,8	16,0	0,0
	Итого:		47,4	38,8	199,1	1335	597	157	725	11,1	1,3	33,0	0,1
	Пятница												
	Завтрак												
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13,7	19,4	19,7	308	49	24	165	1,74	0,01	0,26	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
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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		28,2	30,1	100,1	784	137	192	452	7,7	0,9	0,1
	Обед											
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,8	4,8	21,6	153	154	21	0,45	0,05	1,60	0,03
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	2,11	0,11	1,66	0,08
312	Пиоре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	1,18	0,01	0,36	0,06
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		38,0	28,6	94,5	788,0	267,0	161,0	441,0	5,8	4,7	0,4
	Итого:		66,2	58,7	194,6	1572	404	353	893	13,6	1,0	5,6
	Суббота											
	Завтрак											
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	1,49	0,08	0,74	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	20	0,2	0,0	0,5	3	5	3	0,12	0,01	2,00	0,00
ТТК 221	Плошка с маком	50	4,1	4,4	21,8	143	17	6	0,40	0,04	0,01	0,01
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	0,03	0,00	7,60	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		17,9	16,6	101,7	628	44	58	2,5	0,2	10,4	0,0
	Обед											
119	Суп с горохом, гречками и зеленью	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	2,90	0,49	0,00	0,00
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,3	4,8	3,0	92	15	19	0,37	0,05	1,61	0,01
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138	18	35	1,38	0,18	17,57	0,00
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	0,91	0,01	4,09	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		26,9	17,6	91,9	632	107	89	7,1	1,1	23,3	0,0
	Итого:		44,8	34,2	193,6	1260	151	147	554	1,3	33,6	0,0
	Третья неделя											
	Понедельник											
	Завтрак											
15	Сыр порционно	10	4,6	5,8	0,7	71	200	11	0,2	0,0	0,1	0,1
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	0,02	0,01	0,00	0,04
210	Омлет натуральный	200	18,6	19,2	4,6	266	165	27	3,46	0,09	0,98	0,02
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	1,03	0,04	1,30	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		29,2	35,9	40,1	601	503	69	5,2	0,3	2,4	0,1

ТТК 370	Обед	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
260		Гуляш из говядины	100	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	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
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	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
		Всего:		26,2	22,5	95,0	687	176	45	259	5,4	0,8	10,8	0,1
		<i>Итого:</i>		55,4	58,4	135,1	1288	679	114	826	10,6	1,1	13,2	0,2
		Вторник												
		Завтрак												
15		Сыр порционно	10	4,6	5,8	0,7	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,1
14		Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
243		Сосиска отварная	50	11,0	12,0	1,5	160	135	0	0	0,00	0,00	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
71		Помидоры свежие (доп.гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,30	0,00	10,00	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
		Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
		Всего:		30,6	35,9	83,5	782	431	187	420	6,5	0,5	10,8	0,1
		Обед												
82		Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,2	4,5	9,2	94	33	23	73	1,23	0,05	9,20	0,01
ТТК 12		Жаркое с индейкой	200	7,9	14,5	19,3	240	69	34	119	1,80	0,02	8,16	0,00
ТТК 275		Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	25	0,4	1,3	3,0	26	11	4	7	0,10	0,00	6,70	0,00
389		Сок фруктовый	200	0,0	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	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
		Всего:		16,3	21,1	79,0	573	140	61	199	4,6	0,5	24,1	0,0
		<i>Итого:</i>		46,9	57,0	162,5	1355	571	248	619	11,2	1,0	34,9	0,2
		Среда												
		Завтрак												
ТТК 36		Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	100/50	13,0	17,0	11,5	251	30	19	127	1,40	0,00	2,30	0,04
309		Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
71		Огурцы свежие (доп.гарнир)	40	0,3	0,0	1,0	6	9	6	17	0,24	0,01	4,00	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	0,19	0,00	0,00

	Всего:	22,1	23,3	70,6	582	65	39	196	3,9	0,3	9,2	0,1
	Обед											
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,00	0,09	5,20	0,00
265	Плов из говядины	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,49	0,08	0,74	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:	20,8	16,5	97,1	620	68	77	287	4,6	0,6	7,0	0,2
	<i>Итого:</i>	42,9	39,8	167,7	1202	133	116	483	8,5	0,9	16,2	0,3
	Четверг											
	Завтрак											
223	Запеканка из творога со стуженным молоком	33,0	25,2	43,3	532	366	51	503	1,33	0,11	0,60	0,09
376	Чай с сахаром	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:	35,2	25,8	67,7	643	381	55	511	2,7	0,3	0,7	0,1
	Обед											
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	4,8	8,1	7,3	121	41	17	64	0,80	0,06	4,40	0,01
ТТК 242	Филе куриное панированное	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Вермишель отварная	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:	39,1	31,3	106,3	864	96	115	285	5,4	0,6	13,7	0,1
	<i>Итого:</i>	74,3	57,1	174,0	1507	477	170	796	8,0	0,9	14,4	0,2
	Пятница											
	Завтрак											
14	Масло сливочное	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
ТТК 35	Фрикассе из индейки	6,3	13,1	1,6	150	83	8	64	0,85	0,10	1,50	0,01
304	Рис отварной	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
382	Какао с молоком	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,30	0,02
	Батон витаминный с микроэлементами	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:	16,7	31,5	70,8	634	223	62	256	3,0	0,4	2,8	0,1
	Обед											
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,79	0,11	0,66	0,02
284	Запеканка картофельная с мясом	11,5	13,7	22,5	259	22	52	195	2,40	0,31	4,66	0,00

ГК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	25	0,4	1,3	3,0	26	11	4	7	0,10	0,00	6,70	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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		25,5	16,7	74,6	551	80	84	249	5,7	0,8	14,9	0,0
	Итого:		42,2	48,2	145,4	1185	303	146	505	8,7	1,2	17,7	0,1
	Суббота												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины	100	8,4	8,6	3,7	126	16	15	104	0,97	0,02	0,62	0,01
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
338	Фрукты свежие	130	0,6	0,6	14,7	71	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	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		17,7	15,5	76,3	520	63	50	194	6,5	0,2	15,7	0,0
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" со сметаной, зеленью	255	2,1	5,6	9,5	97	38	21	44	1,10	0,03	8,50	0,01
234	Биточки рыбные	100	13,0	10,4	15,4	207	51	22	154	1,04	0,01	0,29	4,40
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	0,91	0,01	4,09	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		22,9	23,3	78,4	615	169	80	301	5,7	0,5	13,2	4,5
	Итого:		40,6	38,8	154,7	1135	232	130	495	12,3	0,7	29,0	4,5
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
16	Ветчина порционно	30	5,0	3,0	1,3	53	2	5	47	0,25	0,20	0,60	0,00
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,63	0,11	1,76	0,05
ТТК 245	Йогурт "Растишка"	110	4,2	3,3	12,3	96	271	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	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	0,19	0,00	0,00
	Всего:		19,7	16,7	81,5	557	513	48	262	1,5	0,5	3,0	0,1
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, сметаной, зеленью	255	2,1	5,8	16,6	127	17	22	66	0,90	0,09	7,10	0,01
ТТК 34	Мясо с овощами	200	11,5	11,4	16,6	215	41	47	192	2,40	0,17	16,30	0,02
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	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		17,6	18,1	68,4	506	90	73	266	5,7	0,7	23,5	0,0
	<i>Итого:</i>		37,3	34,8	149,9	1063	603	121	528	7,1	1,2	26,5	0,1
	Вторник												
	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	11,4	11,4	10,1	188	12	18	118	1,67	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
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	0,19	0,00	0,00
	Всего:		23,9	28,0	79,1	664	158	58	279	4,1	0,6	1,3	0,1
	Обед												
ТТК 26	Суп "Калейдоскоп" с зеленью	250	1,8	5,2	8,7	89	11	18	49	0,80	0,10	11,00	0,00
ТТК 426	Рыба запечённая	90	13,1	5,9	4,3	123	17	21	135	0,52	0,08	0,63	0,01
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
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		23,4	19,5	82,1	598	65	67	267	4,3	0,6	14,5	0,1
	<i>Итого:</i>		47,3	47,5	161,2	1262	223	125	546	8,5	1,2	15,8	0,1
	Среда												
	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
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	20	0,2	0,0	0,8	4	3	4	5	0,18	0,01	5,00	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	0,19	0,00	0,00
	Всего:		15,2	16,8	63,1	500	35	46	191	3,1	0,3	5,7	0,0
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,2	4,5	9,2	94	33	23	73	1,23	0,05	9,20	0,01
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13,7	19,4	19,7	308	49	24	165	1,74	0,01	0,26	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
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,91	0,01	4,09	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00

	Всего:		32,1	33,7	112,0	879	134	212	484	10,8	0,7	13,6	0,1
	Итого:		47,3	50,5	175,1	1379	169	258	675	13,9	1,0	19,3	0,1
		Четверг											
	Завтрак												
ТТК 38	Филе куриное запечённое с помидорами и сыром	100	18,9	8,1	4,4	166	23	65	88	1,30	0,10	3,80	0,06
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
71	Отурцы свежие (доп.гарнир)	20	0,2	0,0	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	2,00	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		27,6	14,3	80,7	563	49	77	144	2,9	0,4	13,4	0,1
	Обед												
119	Суп с горохом, гречками и зеленью	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,3	0,1	8,4	0,0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		27,8	16,3	96,7	645	108	82	200	6,3	1,0	9,5	0,2
	Итого:		55,4	30,7	177,4	1208	157	159	344	9,2	1,4	22,9	0,3
		Пятница											
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	15,6	19,9	34,9	377	100	8	72	1,06	0,04	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,27	0,02	7,50	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	0,19	0,00	0,00
	Всего:		20,3	29,2	72,4	629	176	21	128	2,0	0,3	8,2	0,1
	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 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	9,6	11,8	12,9	196	19	20	123	1,24	0,16	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 43	Компот из яблок и изюма	200	0,3	0,1	18,9	78	12	6	16	0,80	0,02	2,50	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		23,3	23,8	93,0	680	258	80	369	5,2	0,6	5,4	0,1
	Итого:		43,6	53,0	165,4	1309	434	101	497	7,1	0,9	13,6	0,2

	Суббота												
Завтрак													
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13,7	19,4	19,7	308	49	24	165	1,74	0,01	0,26	0,01
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)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,30	0,00	10,00	0,00
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	10	2	0	0,05	0,00	0,00	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:	22,6	25,7	84,0	659	83	51	240	3,5	0,2	10,3	0,0	
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,88	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
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
389	Сок фруктовый	200	0,0	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	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:	36,2	28,9	100,5	807	807	74	126	312	5,1	0,6	19,0	0,1
	Итого:	58,8	54,6	184,5	1466	1466	157	177	552	8,6	0,8	29,3	0,2
	Итого по меню:	1206,2	1141,3	3958,7	30964	30964	8324	4041	14585	237,0	25,2	569,4	8,8
	среднее за день	50,3	47,6	164,9	1290	1290	347	168	608	9,9	1,0	23,7	0,4

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