



4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на вторую

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), 185Ф, гимназия №184,

лицей №180

Московского района № 21, 64Ф, 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, лицей №40Ф, гимназия №1, гимназия №1Ф,

гимназия №13Ф, лицей №8

Советского района № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 173, 151, гимназия №25, гимназия №53, лицей №28Ф

Приокского района №11, 17, 32, 34, 45, 48, 88, 88Ф, 89, 131, 134, 135, 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

169, 170, 171, 179, 190, лицей №165, лицей №36, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»



401	Оладьи со стужённым молоком	100/20	8,8	9,4	47,7	308	135	24	148	0,86	0,13	0,93	0,03
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Всего:		9,5	10	76,4	435	166	43	171	3,76	0,18	17,43	0,03
	Итого:		82,37	64,5	257,91	2000	657,2	606,1	917,2	13,06	0,93	40,68	0,27
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	14,2	14,9	15,3	269	9	30	79	1,1	0,2	0,35	0,01
ТТК 555	Булгур с овощами, кукурузой	150	7,3	9,3	33,2	278	2	18	54	0,85	0,06	3,8	0,02
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	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
	Всего:		28,4	36,4	101,5	897	169,7	100	293	6,3	0,44	17,45	0,09
	Обед												
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	10,2	12	19,7	228	23	45	176	2	0,18	8,6	0
70	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	30	0,24	0,06	0,9	4	7	4	7	0,18	0,01	1,5	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
	Всего:		19,79	16,16	77,2	539	103,7	99	306	5,64	0,45	32,55	0
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	50	4,3	5,4	21,3	169	19	6	19	0,34	0,04	0,04	0,01
	Всего:		10,3	11,8	30,7	289	259	34	199	0,54	0,34	17,04	0,19
	Итого:		58,49	64,36	209,4	1725	532,4	233	798	12,48	1,23	67,04	0,28
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
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
	Творог "Растишка"	100	6	3,5	10,1	96	240	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	17	0,1	0,06	38	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

309	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
338	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	17	0,1	0,06	38	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
	Всего:		26,5	28,3	94	726	214,7	55,5	227	2,95	0,61	40,12	0,1
	Обед												
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	80	11,7	5,2	3,9	109	15	19	120	0,47	0,07	0,56	0,01
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	25	2,6	1,3	15	81	9	26	75	0,9	0,1	0	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
	Всего:		27,75	16,7	106	717	114,7	128	414	5,02	0,46	20,01	0,24
	Полдник												
	Сок фруктовый фасованный	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 27	Хачапури	70	9	10,6	19,5	227	181	14	126	0,66	0,06	0,06	0,09
	Всего:		9	10,6	41,9	317	181	14	126	0,66	0,06	0,06	0,09
	Итого:		63,25	55,6	241,9	1760	510,4	197,5	767	8,63	1,13	60,19	0,43
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
211	Омлет с сыром	150	18,8	21,4	3,2	256	309	27	342	2,7	0,09	0,43	0,32
	Смузи-коктейль	250	1,5	0	31	130	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
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
	Всего:		27,2	33,6	87,2	736	467,7	79	502	7,05	0,27	13,73	0,38
	Обед												
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
309	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
306	Горошек зелёный консервированный (доп.гарнир)	35	1,1	0,07	2,3	14	7	7	23	0,25	0	3,5	0
377	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,014	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

	Всего:	26,3	21,67	95,6	696	82,7	84	317	5,69	0,404	16,42	0,03
	Полдник											
	Молоко витаминизированное	200	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 221	Плюшка с маком	60	5,4	26	195	20	8	43	0,5	0,06	0,03	0,03
	Всего:	10,9	11,8	35,4	315	260	36	223	0,7	0,36	17,03	0,21
	Итого:	64,4	67,07	218,2	1747	810,4	199	1042	13,44	1,034	47,18	0,62
	Вторник											
	Завтрак											
14	Масло сливочное	10	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционнo	20	5,9	0	73	176	7	100	0,2	0,01	0,14	0,06
182	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	200/5	8,4	28	215	159	39	269	0,82	0,14	1,61	0,04
338	Йогурт "Растишка"	110	3,3	14,1	102	264	0	0	0	0	0	0
376	Фрукты свежие (груша)	170	0,6	17,6	80	32,8	20,4	27	3,91	0,04	8,5	0
	Чай с сахаром	200	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:	18,7	26,2	87	661	650,5	80,4	434	6,4	0,28	10,35	0,14
	Обед											
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	260	8	7,6	121	19	16	42	0,68	0,06	5,24	0,01
431/2004	Печень по-строгановски	100	8,6	6,4	172	17	13	187	4	0,2	6,6	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	30	1,6	18	97	11	31	90	1	0,06	0	0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:	32,6	26,5	115,6	858	106,7	225	601	12,15	0,73	16,34	0,06
	Полдник											
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	75	5,7	20,9	196	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
	Всего:	16,2	10,7	42,9	352	310	44	284	0,71	0,11	1,87	0,06
	Итого:	67,5	63,4	245,5	1871	1067,2	349,4	1319	19,26	1,12	28,56	0,26
	Среда											
	Завтрак											
14	Масло сливочное	10	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
467/2004	Биточки домашние	90	10	10	191	7	6	15	0,45	0,03	0,23	0
312	Пюре картофельное	150	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01

		Вторник										
Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0,04
234	Биточки рыбные	90	13,4	9,1	17	210	51	33	170	1,06	0,1	0,65
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0
	Всего:		23,4	26,7	82,1	698	246,7	113	412	6,4	0,42	19,13
	Обед											
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясными фрикадельками, зеленью	20/250	5,2	4,5	15	142	17	25	89	1,13	0,1	6,12
ТТК 242	Филе куриное панированное	90	21	9,5	9,3	273	12	75	95	1,76	0,09	0,75
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	20	2	1	12	65	7	21	60	0,7	0,08	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09
	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
	Всего:		37	22,2	115,7	926	92,7	182	416	6,48	0,5	7,96
	Полдник											
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	75	10,6	5,7	20,9	196	68	14	96	0,51	0,05	0,07
	Всего:		16,2	10,7	42,9	352	310	44	284	0,71	0,11	1,87
	Итого:		76,6	59,6	240,7	1976	649,4	339	1112	13,59	1,03	28,96
	Среда											
	Завтрак											
ТТК 473	Бефстроганов из филе индейки	100	19	12,4	3,6	266	31	59	152	1,41	0,06	6,37
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,6	75	0	0	0	0	0	0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0
	Всего:		33	23,6	76,2	720	65,7	207	390	7,41	0,36	9,27
	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
285	Макароник с мясом	200	21,5	16,3	39,4	409	21	14	70	1,32	0,1	0,45
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	25	0,3	1,2	2	20	8	4	7	0,2	0,01	1,4

338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	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
	Всего:		31,7	22,6	117,9	836	131,7	84	219	7,33	0,4	27,64	0,05
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	50	4,3	5,4	21,3	169	19	6	19	0,34	0,04	0,04	0,01
	Всего:		10,3	11,8	30,7	289	259	34	199	0,54	0,34	17,04	0,19
	Итого:		75	58	224,8	1845	456,4	325	808	15,28	1,1	53,95	0,36
	Четверг												
	Завтрак												
16	Ветчина порционно	20	3,3	2,06	0,84	36	1	3	31	0,2	0,12	0	0
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
	Творог "Растишка"	100	6	3,5	10,1	96	240	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие (груша)	170	0,7	0,6	17,6	80	32,8	20,4	27	3,91	0,04	8,5	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
	Всего:		18,8	15,36	87,34	565	460,5	73,4	263	6,19	0,36	10,36	0,05
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	30/15/250	11	1,2	16,7	142	12	34	56	0,9	0,04	1,4	0,02
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	90/50	7,9	10,2	11,8	171	15	18	101	1	0,1	0,9	0,01
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
377	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,014	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
	Всего:		26,7	17,9	84,5	657	103,7	108	315	5,59	0,484	11,57	0,06
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	6	5,6	19	150	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
421	Сдоба обыкновенная	75	5,8	3,64	34,14	222	11	87	44	0,63	0,07	0	0,02
	Всего:		11,8	9,24	53,14	372	249	115	226	0,83	0,13	1,2	0,06
	Итого:		57,3	42,5	224,98	1594	813,2	296,4	804	12,61	0,974	23,13	0,17
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционно	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	13,1	10,5	16,3	191	11	16	49	1,26	0,17	1,4	0

ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	40	0,27	2	4	34	17,2	5,73	10,8	0,27	0	10,67	0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	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
	Всего:		21,37	14,5	104,9	630	122,3	316,73	250,8	10,84	0,6	49,02	0,01
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 357	Маковый рулетик пышной	60	5,14	6,51	25,63	203	23,14	7,2	23,14	0,4	0,04	0,04	0,01
	Всего:		11,14	12,91	35,03	323	263,14	35,2	203,14	0,6	0,34	17,04	0,19
	Итого:		54,41	56,61	217,83	1651	539,14	412,93	620,94	15,61	1,2	111,26	0,29
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционнo	20	4,6	5,9	0	73	176	7	100	0,2	0,01	0,14	0,06
243	Сосиска отварная	50	11	12	1,5	160	135	0	0	0	0	0	0
309	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
306	Горошек зеленый консервированный (доп. гарнир)	30	0,9	0,06	1,95	12	6	6	19,2	0,21	0	3	0
	Фруктовое пюре	90	0	0	15	60	0	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 микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		26,8	32,56	88,65	766	397,7	38	230,2	1,9	0,39	3,79	0,13
	Обед												
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
265	Плов из говядины	200	14,72	9,75	36,72	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	0
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
	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
	Всего:		24,42	16,55	120,72	756	86	91	232	6,09	0,35	25,97	0
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
424	Булочка домашняя	60	4,3	6,8	28,4	216	9	7	34	0,5	0,08	0	0
	Всего:		10,3	13,2	37,8	336	249	35	214	0,7	0,38	17	0,18
	Итого:		61,52	62,31	247,17	1858	732,7	164	676,2	8,69	1,12	46,76	0,31

	Всего:		8,3	8,5	78,9	425	110	38,4	132	3,82	0,17	17,83	0,02
	Итого:		61,07	42,17	249,21	1685	260,7	179,4	602	12,02	0,97	33,24	0,09
		Четверг											
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
183	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,8	30	212	154	30	149	0,4	0,06	1,61	0,04
	Йогурт "Растишка"	110	4,2	3,3	14,1	102	264	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие (груша)	170	0,7	0,6	17,6	80	32,8	20,4	27	3,91	0,04	8,5	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 микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		16,6	23,4	103	687	590,5	91,4	322	5,96	0,24	11,41	0,1
	Обед												
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
280	Фрикадельки в соусе	90/50	14	15,2	15,4	261	35	10	45	0,52	0,05	1,82	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	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
	Всего:		32,25	26,4	110,6	823	139,7	207	403	8,15	0,52	21,27	0,25
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	75	10,6	5,7	20,9	196	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
	Всего:		16,2	10,7	42,9	352	310	44	284	0,71	0,11	1,87	0,06
	Итого:		65,05	60,5	256,5	1862	1040,2	342,4	1009	14,82	0,87	34,55	0,41
		Пятница											
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 6	Котлета из индейки	90	11	11,7	9,7	188	95	17	56	1,7	0,05	0,5	0,03
ТТК 555	Булгур с овощами, кукурузой	150	7,3	9,3	33,2	278	2	18	54	0,85	0,06	3,8	0,02
338	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	17	0,1	0,06	38	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
	Обед		21,9	29,2	77,9	698	153,7	61	167	4,17	0,26	45,2	0,09
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/255	5	4,8	17,3	133	25	31	109	1,3	0,11	7,55	0,01
259	Жаркое по-домашнему с печенью	200	10,9	6,2	24,9	189	16,4	237	36	4,6	0,25	14,3	0

82	Обед	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	90	21	9,5	9,3	273	12	75	95	1,76	0,09	0,75	0,07
304		Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
101/2004		Икра кабачковая (доп. гарнир)	40	0,5	2	3,1	31	13	6	12	0,32	0,02	3,8	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
		Всего:		34,5	22,3	103,2	857	96,7	149	294	5,49	0,38	14,59	0,11
		Полдник												
386		Йогурт фруктовый питьевой	200	6	5,6	19	150	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
424		Булочка домашняя	50	3,6	5,7	23,6	180	8	5	29	0,4	0,04	0	0,03
		Всего:		9,6	11,3	42,6	330	246	33	211	0,6	0,1	1,2	0,07
		Итого:		75,65	69,2	230,35	1885	951,4	250	968,5	11,82	0,69	31,63	0,35
		Среда												
		Завтрак												
271		Биточки домашние	90	13	10	10	191	7	6	15	0,45	0,03	0,23	0
309		Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
306		Горошек зеленый консервированный	35	1,1	0,07	2,3	14	7	7	23	0,25	0	3,5	0
		Кисломолочный напиток "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,6	75	0	0	0	0	0	0	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
		Всего:		24,8	18,77	99	682	32	31	101	2,1	0,17	3,74	0,02
		Обед												
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 426		Рыба запечённая	80	11,7	5,2	3,9	109	15	19	120	0,47	0,07	0,56	0,01
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
		Всего:		27,97	14,9	71,31	578	118,7	110	369	6,1	0,63	11,67	0,05
		Полдник												
401		Оладьи со сгущённым молоком	100/20	7,6	7,9	50,2	298	79	19,4	109	0,92	0,12	1,33	0,02
338		Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
ТТК 206		Компот из ягод	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0

рецептур ы по Сборнику блюд	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)					Витамины (мг)					
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A				
	<i>Первая неделя</i>																
	<i>Понедельник</i>																
	Завтрак																
15	Сыр порционнo	20	4,6	5,9	0	73	176	7	100	0,2	0,01	0,14	0,06				
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04				
212	Омлет с сосисками	150	15,42	24,8	3,8	283	200	16	197	2,07	0,07	0,3	0,22				
	Фруктовое пюре	90	0	0	15	60	0	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 микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0				
	Всего:		24,82	40,4	61	691	450,7	40	372	2,99	0,41	1,09	0,33				
	Обед																
101	Суп картофельный с пшеном, рыбными консервами, зеленью	270	5,6	6,8	17,1	155	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				
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	15	1,6	0,8	9	49	6	16	45	0,5	0,03	0	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				
	Всего:		30,4	25,4	117,1	823	107,7	234	541	9,42	0,6	9,92	0,24				
	Полдник																
	Молоко витаминизированное	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18				
ТТК 221	Плюшка с маком	60	4,9	5,4	26	195	20	8	43	0,5	0,06	0,03	0,03				
	Всего:		10,9	11,8	35,4	315	260	36	223	0,7	0,36	17,03	0,21				
	Итого:		66,12	77,6	213,5	1829	818,4	310	1136	13,11	1,37	28,04	0,78				
	Вторник																
	Завтрак																
14	Масло сливочное	15	0,15	11	0,15	99	3	0	4,5	0,03	0	0	0,06				
15	Сыр порционнo	20	4,6	5,9	0	73	176	7	100	0,2	0,01	0,14	0,06				
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				
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				
	Всего:		31,55	35,6	84,55	698	608,7	68	463,5	5,73	0,21	15,84	0,17				

389	Сок фруктовый	200	0	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	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	0	0	0	0	0	0
	Всего:		31,6	22,8	115,7	826	119,7	78,3	218	7,15	0,39							25,37	0,05
	Полдник																		
	Молоко витаминизированное	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	0	0	0	0	0	0	17	0,18
410	Вагрушка с джемом	75	4,6	5,1	48,8	256	33	11	56	0,91	0,08	0	0	0	0	0	0	0,38	0,01
	Всего:		10,6	11,5	58,2	376	273	39	236	1,11	0,38							17,38	0,19
	Итого:		69,1	61,3	261,5	1937	431,4	201,3	735	12,15	1,05							43,3	0,34
	Пятница																		
	Завтрак																		
15	Сыр порционнo	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0,07	0,03
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0,04
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	15	20,5	30,1	391	23	11	71	1,3	0,04	0	0	0	0	0	0	6	0
338	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	17	0,1	0,06	0	0	0	0	0	0	38	0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	0	0	0	0	0	0	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	0	0	0	0	0	0
	Всего:		24,5	35,4	78,9	758	285,7	66,5	284	3,15	0,24							45,37	0,09
	Обед																		
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	0	0	0	0	0	0	18,36	0
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	90/50	7,9	10,2	11,8	171	15	18	101	1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,9	0,01
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	0	0	0	0	0	0	5,18	0,03
70	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	30	0,24	0,06	0,9	4	7	4	7	0,18	0,01	0	0	0	0	0	0	1,5	0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	0	0	0	0	0	0	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	0	0	0	0	0	0
	Всего:		20,59	19,76	81,4	620	132,7	100	313	5,63	0,51							30,03	0,04
	Полдник																		
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	6	5,6	19	150	238	28	182	0,2	0,06	0	0	0	0	0	0	1,2	0,04
421	Сдоба обыкновенная	75	5,8	3,64	34,14	222	11	87	44	0,63	0,07	0	0	0	0	0	0	0	0,02
	Всего:		11,8	9,24	53,14	372	249	115	226	0,83	0,13							1,2	0,06
	Итого:		56,89	64,4	213,44	1750	667,4	281,5	823	9,61	0,88							76,6	0,19
	Итого по меню:		1315	1189	4735,31	35965	13754	5966,9	17642	246,5	20,94							917,21	7,25
	среднее за день		65,8	59,4	236,8	1798,3	687,7	298,3	882,1	12,3	1,0							45,9	0,4

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