



УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.И. Корнева

2021г.

4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на третью 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, лицей №40, 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,89,131,134,135,140,154,174,132

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»



№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)					Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A		
	<i>Первая неделя</i>														
	Понедельник														
	Завтрак														
14	Масло сливочное	15	0,15	11	0,15	99	3	0	4,5	0,03	0	0	0	0,06	
211	Омлет с сыром	150	18,8	21,4	3,2	256	309	27	342	2,7	0,09	0,43	0,32		
	Фруктовое пюре	100	0	0	17,6	70	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:		23,65	34,8	63,05	634	384,7	44	418,5	3,43	0,42	1,08	0,39		
	Обед														
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	265	4,5	5,7	17,4	142	14	25	64	0,88	0,09	8,25	0		
260	Гуляш из говядины	90	8,3	7,94	3,2	117	14,6	14,3	102,1	0,95	0,05	0,5	0,01		
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	30/20	3,7	0,7	24,3	119	28,8	20,667	63	1,57	0,16	0	0		
	Всего:		25,6	21,64	102,4	712	95,4	210,97	468,1	8,5	0,52	9,84	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	50	4	4,5	21,8	162	17	7	34	0,4	0,07	0,05	0,03		
	Всего:		10	10,9	31,2	282	257	35	214	0,6	0,37	17,05	0,21		
	Итого:		59,25	67,34	196,65	1628	737,1	289,97	1100,6	12,53	1,31	27,97	0,84		
	Вторник														
	Завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04		
15	Сыр порционнo	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03		
223	Запеканка из творога с вареньем	150/30	23,6	17,5	45,3	341	391	35	308	1,3	0,07	0,8	0,05		
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:		29,2	29	84,5	628	519,7	64,5	412	5,62	0,2	15,77	0,12
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01
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
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	20,3	100,1	826	83,7	143	282	5,17	0,36	10,79	0,11
	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	60	4,8	3,9	35,9	198	9,6	8,4	44,4	0,61	0,08	0	0
	Всего:		10,8	9,5	54,9	348	247,6	36,4	226,4	0,81	0,14	1,2	0,04
	Итого:		74	58,8	239,5	1802	851	243,9	920,4	11,6	0,7	27,76	0,27
	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, зеленью	250	5,9	5,5	19,5	152	26	34	82	1,94	0,25	10,65	0
ТТК 426	Рыба запеченная	60	8,8	3,9	2,9	82	11	14,4	89,4	0,3	0,05	0,42	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:		22,5	15,8	74,6	560	111,7	104,4	333,4	5,85	0,63	16,35	0,04
	Полдник												
401	Оладьи со сгущенным молоком	100/30	9,5	10,2	52,4	337	165	27	169	0,88	0,13	1,03	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:		10,2	10,8	81,1	464	196	46	192	3,78	0,18	17,53	0,03
	Итого:		57,5	45,37	254,7	1706	339,7	181,4	626,4	11,73	0,98	37,62	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
309	Вермишель отварная	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
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:		29,25	24	102	758	130,7	82	238	4,42	0,36	21,27	0,24
	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	60	11,8	6,3	22,1	206	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
	Всего:		17,4	11,3	44,1	362	310	44	284	0,71	0,11	1,87	0,06
	Итого:		63,25	58,7	249,1	1807	1031,2	217,4	844	11,09	0,71	34,55	0,4
	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

	Молоко витаминизированное	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 22	Плюшка Московская	60	4,5	4,8	27	194	20	8	44	0,49	0,053	0,03	0,03
	Всего:		10,5	11,2	36,4	314	260	36	224	0,69	0,353	17,03	0,21
	Итого:		55,7	63	197,4	1616	713,4	164	698	10,39	1,223	40,58	0,36
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,2	11	0,2	99	3	0	5	0,03	0	0	0,06
234	Биточки рыбные	90	13,4	9,1	17	210	51	33	170	1,06	0,1	0,65	0,02
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
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:		21,4	27,9	71,4	656	163,7	78	329	2,78	0,57	6,48	0,12
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясными фрикадельками, зеленью	15/250	5,5	4	19,2	134	19	23,6	80,6	1,06	0,09	6,1	0,02
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
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:		35,3	20,7	107,9	853	87,7	159,6	347,6	5,71	0,41	7,94	0,32
	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	60	11,8	6,3	22,1	206	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
	Всего:		17,4	11,3	44,1	362	310	44	284	0,71	0,11	1,87	0,06
	Итого:		74,1	59,9	223,4	1871	561,4	281,6	960,6	9,2	1,09	16,29	0,5
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 473	Бифстроганов из филе индейки	100	12,3	13	4,3	183	102	9,8	77	1	0,04	0,8	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,6	75	0	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	0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		26,3	24,2	76,9	637	136,7	157,8	315	7	0,34	3,7	0,04

	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											
285	Макаронник с мясом	200	14,8	14,2	43,5	360	17	25	150	2,05	0,24	0	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	30/20	3,7	0,7	24,3	119	28,8	20,667	63	1,57	0,16	0	0											
	Всего:		23,7	20,8	121,8	779	87,1	77,667	278	7,12	0,51	24,76	0											
	Полдник																							
	Молоко витаминизированное	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18											
	Ватрушка с джемом	70	4,2	4,8	45,6	248	29	10	46	0,79	0,07	0,26	0,01											
410	Всего:		10,2	11,2	55	368	269	38	226	0,99	0,37	17,26	0,19											
	Итого:		60,2	56,2	253,7	1784	492,8	273,47	819	15,11	1,22	45,72	0,23											
	Четверг																							
	Завтрак																							
16	Ветчина порционно	25	4,1	2,6	1,1	45	2	4	39	0,21	0,15	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 (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	17	0,1	0,06	38	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:		23,4	19,2	91,5	634	584,7	92	369	2,57	0,46	41,06	0,07											
	Обед																							
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	20/15/250	7,6	0,5	12,1	96	12	25	42	0,7	0,03	1,24	0,01											
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											
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:		23,3	17,1	76,1	593	101,7	99	305	5,31	0,46	7,42	0,05											
	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	60	4,8	3,9	35,9	198	9,6	8,4	44,4	0,61	0,08	0	0											
	Всего:		10,8	9,5	54,9	348	247,6	36,4	226,4	0,81	0,14	1,2	0,04											

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
265	Плов из говядины	200	12,4	12,3	45,6	343	16	50	200	1,73	0,11	4,18	0
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:		23	22	118,2	766	76,7	107	351	4,78	0,43	16,23	0
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
424	Маковый рулетик посыпной	50	3,6	5,7	23,6	180	8	5	29	0,4	0,04	0	0,03
	Всего:		9,6	12,1	33	300	248	33	209	0,6	0,34	17	0,21
	Итого:		54,9	64,2	238,5	1750	606,4	212	964	12,31	1,03	46,89	0,54
	Вторник												
	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
182	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	200/5	6,5	8,4	28	215	159	39	269	0,82	0,14	1,61	0,04
	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
ТТК245	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:		18,5	25	101,9	708	618,5	79,9	421	5,55	0,51	10,83	0,12
	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 12	Жаркое с индейкой	200	8,7	15,5	19,3	251	77	35	125	1,9	0,13	8,16	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		21,87	19,8	74,61	582	143,7	98	292	6,54	0,55	14,09	0,01
	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	60	11,8	6,3	22,1	206	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
	Всего:		17,4	11,3	44,1	362	310	44	284	0,71	0,11	1,87	0,06

Итого:	57,77	56,1	220,61	1652	1072,2	221,9	997	12,8	1,17	26,79	0,19
Среда											
Завтрак											
467/2004	90	10	10	191	7	6	15	0,45	0,03	0,23	0
312	150	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
338	120	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
ТТК 243	200	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	25	0,5	14,3	70	9,8	8,3	23	0,5	0,08	0	0
Всего:	18,6	16,4	81,1	588	73,1	53,3	134	4,67	0,29	17,42	0,03
Обед											
82	10/255	4,8	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01
ТТК 426	70	10,3	3,4	96	13,2	16,3	105	0,4	0,1	0,5	0
304	150	3,7	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
349	200	0,6	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	30/30	4,5	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
Всего:	23,9	15,4	92,7	642	107,9	102,3	330	4,41	0,38	11,63	0,24
Полдник											
ТТК 22	200	6	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
	60	4,5	27	194	20	8	44	0,49	0,053	0,03	0,03
Всего:	10,5	11,2	36,4	314	260	36	224	0,69	0,353	17,03	0,21
Итого:	53	43	210,2	1544	441	191,6	688	9,77	1,023	46,08	0,48
Четверг											
Завтрак											
15	10	2,3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
223	150/20	22,9	34,6	383	219	32	300	0,83	0,07	0,36	0,046
376	100	2,8	8,6	75	0	0	0	0	0	0	0
	200	0,2	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	20	1,6	11,4	56	7,8	6,6	18	0,4	0,07	0	0
Всего:	29,8	23,7	64,7	591	319,8	46,1	376	2,18	0,14	0,53	0,076
Обед											
157/2004	255	5,3	7,3	119	18	15	41	0,66	0,05	5,22	0,01
ТТК 242	90	21	9,3	273	12	75	95	1,76	0,09	0,75	0,07

Четвертая неделя													
Понедельник													
Завтрак													
11/2004	Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	55	8,1	6,1	14,3	145	5,8	9,5	39,4	0,65	0,06	0,5	0
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
338	Творог "Растишка"	100	6	3,5	10,1	96	240	0	0	0	0	0	0
377	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	17	0,1	0,06	38	0
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		23,9	19,2	87,7	624	449,5	83,5	275,4	3,28	0,35	42,84	0,04
	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
260	Гуляш из говядины	90	8,3	7,94	3,2	117	14,6	14,3	102,1	0,95	0,05	0,5	0,01
309	Рожки отварные	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
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:		27,37	16,34	97,81	673	105,3	99,3	335,1	6,11	0,54	7,42	0,24
	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	60	11,8	6,3	22,1	206	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
	Всего:		17,4	11,3	44,1	362	310	44	284	0,71	0,11	1,87	0,06
	Итого:		68,67	46,84	229,61	1659	864,8	226,8	894,5	10,1	1	52,13	0,34
	Вторник												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	90	13	10	10	191	7	6	15	0,45	0,03	0,23	0
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	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 (горячий напиток)	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Батон витаминный с микроэлементами	20	1,6	0,4	11,4	56	7,8	6,6	18	0,4	0,07	0	0
	Всего:		18,4	16,4	62,2	512	82,8	59,6	138	4,74	0,29	21,91	0,03
	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

14	Завтрак	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15		Сыр порционн	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
ТТК 499		Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,9	0,1	0,45	0,03
304		Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
		Кисломолочный напиток "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,6	75	0	0	0	0	0	0	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	25	2	0,5	14,3	70	9,8	8,3	23	0,5	0,08	0	0
		Всего:		25,7	28,3	66,8	660	113,8	54,8	237	2,89	0,21	0,62	0,13
		Обед												
82		Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01
285		Макароник с мясом	200	14,8	14,2	43,5	360	17	25	150	2,05	0,24	0	0
338		Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	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:		24,6	19,2	117,5	754	106,7	85	289	7,64	0,52	22,04	0,01
		Полдник												
410		Молоко витаминизированное	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
		Ватрушка с джемом	70	4,2	4,8	45,6	248	29	10	46	0,79	0,07	0,26	0,01
		Всего:		10,2	11,2	55	368	269	38	226	0,99	0,37	17,26	0,19
		Итого:		60,5	58,7	239,3	1782	489,5	177,8	752	11,52	1,1	39,92	0,33
		Пятница												
15	Завтрак	Сыр порционн	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
14		Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 552		Индейка с булгуром	200	15	20,5	30,1	391	23	11	71	1,3	0,04	6	0
338		Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	17	0,1	0,06	38	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	25	2	0,5	14,3	70	9,8	8,3	23	0,5	0,08	0	0
		Всего:		24,1	35,3	76,1	744	283,8	64,8	280	3,05	0,23	45,37	0,09
		Обед												
88		Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	250	1,7	0,8	7,7	83	33	22	47	0,76	0,06	18,36	0
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

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:		17,4	17,5	80,5	618	124,7	96	306	5,45	0,5	28,53	0,04
	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	65	5,3	3,4	38,9	207	10,8	8,3	48,7	0,7	0,09	0	0,02
	Всего:		11,3	9	57,9	357	248,8	36,3	230,7	0,9	0,15	1,2	0,06
	Итого:		52,8	61,8	214,5	1719	657,3	197,1	816,7	9,4	0,88	75,1	0,19
	Итого по меню:		1238	1107	4610,77	34236	13206	4533	16567	227	20,54	840,2	6,66
	среднее за день		61,9	55,3	230,5	1711,8	660,3	226,7	828,4	11,4	1,0	42,0	0,3

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