



*А.М. Снегирский*

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству  
МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.И. Корнева

*«11» марта 2022г.*



4-х недельное примерное цикличное меню горячего питания, учащихся средних и старших классов на четвертую 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), 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, 134, 135, 135ф, 140, 154, 174, 132
- 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 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 <sub>1</sub>	C	A	
	<b>Первая неделя</b>													
	<b>Понедельник</b>													
	<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,00	0,04
211	Омлет с сыром	200	25,0	28,5	4,3	341	412	36	460	3,60	0,12	0,57	0,43	0,43
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	21,1	131	126	31	116	1,03	0,05	1,30	0,02	0,02
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>31,0</b>	<b>40,1</b>	<b>39,8</b>	<b>608</b>	<b>550</b>	<b>75</b>	<b>602</b>	<b>5,15</b>	<b>0,25</b>	<b>1,87</b>	<b>0,49</b>	<b>0,49</b>
	<b>Обед</b>													
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	0,00	0,00
260	Гуляш из говядины	100	8,1	8,0	2,5	115	13	14	10	0,10	0,05	0,44	0,01	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03	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	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>26,1</b>	<b>23,2</b>	<b>94,4</b>	<b>699</b>	<b>74</b>	<b>221</b>	<b>377</b>	<b>8,54</b>	<b>0,52</b>	<b>8,79</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>
	<b>Итого:</b>		<b>57,1</b>	<b>63,3</b>	<b>134,2</b>	<b>1307</b>	<b>624</b>	<b>296</b>	<b>979</b>	<b>13,69</b>	<b>0,77</b>	<b>10,66</b>	<b>0,53</b>	<b>0,53</b>
	<b>Вторник</b>													
	<b>Завтрак</b>													
223	Запеканка из творога с вареньем	200/20	31,6	23,4	52,4	493	320	45	414	1,70	0,10	0,90	0,08	0,08
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	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	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>33,8</b>	<b>24,0</b>	<b>76,8</b>	<b>604</b>	<b>335</b>	<b>57</b>	<b>445</b>	<b>3,05</b>	<b>0,18</b>	<b>1,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>
	<b>Обед</b>													
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	0,01
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,10	0,83	0,07	0,07
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,03	0,03
ТТК№89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	71	9	3	6	0,10	0,01	15,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>36,3</b>	<b>22,1</b>	<b>91,6</b>	<b>829</b>	<b>87</b>	<b>151</b>	<b>291</b>	<b>5,13</b>	<b>0,32</b>	<b>25,87</b>	<b>0,11</b>	<b>0,11</b>
	<b>Итого:</b>		<b>70,1</b>	<b>46,1</b>	<b>168,4</b>	<b>1433</b>	<b>422</b>	<b>209</b>	<b>736</b>	<b>8,18</b>	<b>0,50</b>	<b>26,87</b>	<b>0,19</b>	<b>0,19</b>
	<b>Среда</b>													
	<b>Завтрак</b>													



271	Биточки домашние	100	14,5	11,0	11,3	211	6	7,5	16	0,50	0,04	0,25	0,00
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	11	2	6	0,03	0,00	7,60	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
	<b>Всего:</b>		<b>23,6</b>	<b>17,8</b>	<b>101,8</b>	<b>686</b>	<b>59</b>	<b>40</b>	<b>104</b>	<b>5,24</b>	<b>0,24</b>	<b>22,85</b>	<b>0,03</b>
	Обед												
119	Суп с горохом, гречками, зеленью	250/15	10,5	6,5	33,8	236	37	39	100	2,90	0,40	0,00	0,00
ТТК 426	Рыба запечённая	90	17,1	10,0	4,4	179	15	21	141	0,70	0,23	0,56	0,02
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	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	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>34,7</b>	<b>23,7</b>	<b>83,1</b>	<b>721</b>	<b>127</b>	<b>114</b>	<b>401</b>	<b>6,94</b>	<b>0,93</b>	<b>6,85</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого:</b>		<b>58,3</b>	<b>41,5</b>	<b>184,9</b>	<b>1407</b>	<b>186</b>	<b>155</b>	<b>504</b>	<b>12,18</b>	<b>1,17</b>	<b>29,70</b>	<b>0,08</b>
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
15	Сыр порционнно	15	3,5	4,4	0,0	55	132	5	75	0,15	0,01	0,12	0,05
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200/5	6,5	8,4	28,0	215	159	39	269	0,82	0,14	1,61	0,04
	Йогурт "Растишка"	110	4,2	3,3	12,3	96	271	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	21,1	131	126	31	116	1,03	0,05	1,30	0,02
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>20,2</b>	<b>27,7</b>	<b>75,8</b>	<b>633</b>	<b>700</b>	<b>83</b>	<b>486</b>	<b>2,52</b>	<b>0,28</b>	<b>3,03</b>	<b>0,15</b>
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,7	3,0	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0,00
280	Фрикадельки в соусе	100/50	15,5	16,8	16,6	287	38	11	48	0,55	0,05	1,90	0,02
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	83	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>30,3</b>	<b>26,1</b>	<b>99,0</b>	<b>772</b>	<b>127</b>	<b>77</b>	<b>228</b>	<b>4,13</b>	<b>0,32</b>	<b>21,35</b>	<b>0,25</b>
	<b>Итого:</b>		<b>50,5</b>	<b>53,8</b>	<b>174,8</b>	<b>1405</b>	<b>827</b>	<b>161</b>	<b>714</b>	<b>6,65</b>	<b>0,60</b>	<b>24,38</b>	<b>0,40</b>
	Пятница												
	Завтрак												
15	Сыр порционнно	15	3,5	4,4	0,0	55	132	5	75	0,15	0,01	0,12	0,05
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,10	0,83	0,07
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	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 витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>33,9</b>	<b>22,8</b>	<b>68,8</b>	<b>725</b>	<b>163</b>	<b>123</b>	<b>285</b>	<b>4,10</b>	<b>0,22</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	30/15/250	11,0	1,2	16,7	142	12	34	56	0,90	0,04	1,40	0,02
259	Жаркое по-домашнему с печеню	200	10,9	6,2	24,9	189	16	237	36	4,60	0,25	14,30	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,15	0,01	25,00	0,00
ТТК 206	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>25,4</b>	<b>8,2</b>	<b>76,5</b>	<b>493</b>	<b>64</b>	<b>296</b>	<b>158</b>	<b>7,89</b>	<b>0,44</b>	<b>44,79</b>	<b>0,02</b>
	<b>Итого:</b>		<b>59,3</b>	<b>31,0</b>	<b>145,3</b>	<b>1218</b>	<b>227</b>	<b>420</b>	<b>443</b>	<b>11,99</b>	<b>0,66</b>	<b>45,84</b>	<b>0,17</b>
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
271	Биточки домашние	100	14,5	11,0	11,3	211	6	7,5	16	0,50	0,04	0,25	0,00
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	22,0	113	61	7	45	0,10	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>25,4</b>	<b>26,3</b>	<b>81,2</b>	<b>682</b>	<b>87</b>	<b>32</b>	<b>129</b>	<b>2,03</b>	<b>0,43</b>	<b>0,90</b>	<b>0,08</b>
	Обед												
155	Суп с клецками, зеленью	250	2,8	7,2	15,3	137	39	7	43	0,3	0,3	0,4	5,80
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,7	4,9	6,8	106	18	25	144	0,6	0,1	5,5	0,01
304	Пюре картофельное	180	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,2	0,2	6,2	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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	83	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>20,2</b>	<b>19,2</b>	<b>78,3</b>	<b>594</b>	<b>155</b>	<b>103</b>	<b>385</b>	<b>4,08</b>	<b>0,69</b>	<b>15,17</b>	<b>6,04</b>
	<b>Итого:</b>		<b>45,6</b>	<b>45,5</b>	<b>159,5</b>	<b>1276</b>	<b>242</b>	<b>135</b>	<b>514</b>	<b>6,11</b>	<b>1,12</b>	<b>16,07</b>	<b>6,12</b>
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	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
333/2004	Вермишель с сыром	180	10,5	13,7	29,6	284	98	14	109	0,98	0,06	0,13	0,10
306	Горошек зелёный консервированный (доп.гарнир)	20	0,6	0,0	1,3	8	4	4	13	0,14	0,00	2,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	21,1	131	126	31	116	1,03	0,05	1,30	0,02
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00



	<b>Всего:</b>	28,1	37,3	67,9	719	375	57	264	2,67	0,19	3,43	0,16
	<b>Обед</b>											
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01
260	Гуляш из говядины	8,1	8,0	2,5	115	13	14	10	0,10	0,05	0,44	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
342	Компот из яблок	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>	26,4	21,2	90,7	675	100	221	362	8,86	0,49	14,57	0,05
	<b>Итого:</b>	54,5	58,5	158,6	1394	475	278	626	11,53	0,68	18,00	0,21
	<b>Вторник</b>											
	<b>Завтрак</b>											
234	Биточки рыбные	12,3	9,8	17,3	214	46	29	153	0,95	0,09	0,59	0,01
312	Пюре картофельное	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	0,03
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	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>	18,3	16,9	56,2	491	107	74	283	3,48	0,34	6,88	0,04
	<b>Обед</b>											
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясными фрикадельками, зеленью	6,2	4,8	15,0	145	17	25	89	1,13	0,10	6,12	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,10	0,83	0,07
304	Рис отварной	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	0,6	0,0	20,9	83	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>	38,1	23,2	100,6	886	80	166	359	5,64	0,37	8,04	0,30
	<b>Итого:</b>	56,4	40,1	156,8	1377	187	241	642	9,12	0,71	14,92	0,34
	<b>Среда</b>											
	<b>Завтрак</b>											
14	Масло сливочное	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
ТТК 473	Бефстроганов из филе индейки	11,0	10,6	4,5	158	91	8	68	0,90	0,03	0,80	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	10,2	8,8	44,1	302	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
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	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>	23,5	27,3	73,1	637	126	181	344	7,67	0,36	0,90	0,08
	<b>Обед</b>											
99	Суп из овощей с мясом, сметаной, зеленью	5,6	6,2	9,5	119	26	21	54	0,77	0,07	12,75	0,05
285	Макаронник с мясом	14,8	14,2	43,5	360	17	25	150	2,05	0,24	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,31	0,02	8,80	0,00



ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	11	2	6	0,03	0,00	7,60	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>23,9</b>	<b>21,1</b>	<b>102,6</b>	<b>699</b>	<b>83</b>	<b>72</b>	<b>272</b>	<b>4,47</b>	<b>0,46</b>	<b>29,15</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого:</b>		<b>47,4</b>	<b>48,4</b>	<b>175,7</b>	<b>1336</b>	<b>209</b>	<b>254</b>	<b>616</b>	<b>12,14</b>	<b>0,82</b>	<b>30,05</b>	<b>0,13</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
16	Ветчина порционно	15	2,5	1,5	0,6	26	1	2	23	0,15	0,09	0,00	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
	Творог "Растишка"	100	6,0	3,5	12,1	104	247	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	21,1	131	126	31	116	1,03	0,05	1,30	0,02
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>22,1</b>	<b>17,8</b>	<b>85,3</b>	<b>588</b>	<b>592</b>	<b>86</b>	<b>373</b>	<b>2,45</b>	<b>0,29</b>	<b>3,50</b>	<b>0,06</b>
	<b>Обед</b>												
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	25/15/250	9,0	1,0	12,9	114	10	28	46	0,73	0,03	1,26	0,01
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,6	11,4	12,9	205	23	12	54	0,60	0,03	3,50	0,03
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	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	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>27,7</b>	<b>19,5</b>	<b>70,7</b>	<b>625</b>	<b>108</b>	<b>94</b>	<b>260</b>	<b>4,67</b>	<b>0,36</b>	<b>11,05</b>	<b>0,07</b>
	<b>Итого:</b>		<b>49,8</b>	<b>37,3</b>	<b>156,0</b>	<b>1213</b>	<b>700</b>	<b>180</b>	<b>633</b>	<b>7,12</b>	<b>0,65</b>	<b>14,55</b>	<b>0,13</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
260	Гуляш из говядины	100	8,1	8,0	2,5	115	13	14	10	0,10	0,05	0,44	0,01
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	22,0	113	61	7	45	0,10	0,24	0,65	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
	<b>Всего:</b>		<b>19,5</b>	<b>16,6</b>	<b>87,0</b>	<b>591</b>	<b>116</b>	<b>52</b>	<b>137</b>	<b>4,91</b>	<b>0,48</b>	<b>16,09</b>	<b>0,04</b>
	<b>Обед</b>												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,7	3,0	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0,00
ТТК 426	Рыба запечённая	90	17,1	10,0	4,4	179	15	21	141	0,70	0,23	0,56	0,02
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	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
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	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>29,6</b>	<b>21,2</b>	<b>76,7</b>	<b>660</b>	<b>85</b>	<b>90</b>	<b>330</b>	<b>4,36</b>	<b>0,46</b>	<b>21,02</b>	<b>0,05</b>



Итого:	49,1	37,8	163,7	1251	201	142	466	9,27	0,94	37,11	0,09
Суббота											
Завтрак											
ТТК 242	100	23,8	10,3	10,7	302	14	83	1,98	0,10	0,83	0,07
302	180	10,2	8,8	44,1	302	18	161	5,40	0,25	0,00	0,03
71	20	0,2	0,0	0,5	3	5	3	0,12	0,01	2,00	0,00
ТТК 243	200	0,0	0,0	28,0	112	11	2	0,03	0,00	7,60	0,00
	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	0,50	0,08	0,00	0,00
<b>Всего:</b>		<b>36,2</b>	<b>19,6</b>	<b>97,6</b>	<b>789</b>	<b>58</b>	<b>257</b>	<b>8,03</b>	<b>0,44</b>	<b>10,43</b>	<b>0,10</b>
Обед											
119	250/15	10,5	6,5	33,8	236	37	39	2,90	0,40	0,00	0,00
271	100	14,5	11,0	11,3	211	6	7,5	0,50	0,04	0,25	0,00
553/2004	180	4,0	6,2	24,5	171	58	40	1,60	0,15	62,70	0,03
342	200	0,2	0,2	13,9	59	7	4	0,93	0,01	4,09	0,00
	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	1,31	0,13	0,00	0,00
<b>Всего:</b>		<b>32,3</b>	<b>24,5</b>	<b>103,8</b>	<b>776</b>	<b>132</b>	<b>108</b>	<b>7,24</b>	<b>0,73</b>	<b>67,04</b>	<b>0,03</b>
<b>Итого:</b>		<b>68,5</b>	<b>44,1</b>	<b>201,4</b>	<b>1565</b>	<b>190</b>	<b>365</b>	<b>15,27</b>	<b>1,17</b>	<b>77,47</b>	<b>0,13</b>
Третья неделя											
Понедельник											
Завтрак											
14	5	0,1	3,8	0,1	33	1	0	0,01	0,00	0,00	0,02
15	10	2,3	3,0	0,0	36	88	4	0,10	0,00	0,07	0,03
210	200	18,6	23,8	4,5	306	164	27	3,45	0,11	0,49	0,00
338	150	0,6	14,7	70,5	24	14	17	0,05	15,00	0,00	0,00
382	200	3,9	3,8	21,1	131	126	31	1,03	0,05	1,30	0,02
	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	0,50	0,08	0,00	0,00
<b>Всего:</b>		<b>27,5</b>	<b>49,6</b>	<b>110,5</b>	<b>600</b>	<b>402</b>	<b>86</b>	<b>5,14</b>	<b>15,24</b>	<b>1,86</b>	<b>0,07</b>
Обед											
101	275	7,3	8,8	17,1	181	15	27	0,96	0,11	8,25	0,00
265	200	14,7	9,8	36,7	309	12	35	0,82	0,05	1,21	0,00
389	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	1,31	0,13	0,00	0,00
<b>Всего:</b>		<b>25,1</b>	<b>19,2</b>	<b>96,5</b>	<b>679</b>	<b>51</b>	<b>79</b>	<b>3,09</b>	<b>0,29</b>	<b>9,46</b>	<b>0,00</b>
<b>Итого:</b>		<b>52,5</b>	<b>68,8</b>	<b>206,9</b>	<b>1279</b>	<b>453</b>	<b>166</b>	<b>8,22</b>	<b>15,53</b>	<b>11,32</b>	<b>0,07</b>
Вторник											
Завтрак											
14	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	0,02	0,00	0,00	0,04







157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	5,3	7,0	7,3	119	18	15	41	0,66	0,05	5,22	0,01
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,10	0,83	0,07
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>38,9</b>	<b>23,8</b>	<b>85,7</b>	<b>801</b>	<b>71</b>	<b>128</b>	<b>246</b>	<b>5,79</b>	<b>0,36</b>	<b>10,14</b>	<b>0,11</b>
	<b>Итого:</b>		<b>74,4</b>	<b>49,7</b>	<b>154,6</b>	<b>1402</b>	<b>452</b>	<b>192</b>	<b>742</b>	<b>8,47</b>	<b>0,55</b>	<b>10,85</b>	<b>0,20</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
15	Сыр порционнo	10	2,3	3,0	0,0	36	88	4	50	0,10	0,00	0,07	0,03
265	Плов из говядины	200	14,7	9,8	36,7	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	30	0,4	0,1	1,2	7	4	6	8	0,28	0,02	7,50	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	22,0	113	61	7	45	0,10	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>21,8</b>	<b>22,5</b>	<b>74,3</b>	<b>601</b>	<b>177</b>	<b>60</b>	<b>224</b>	<b>1,82</b>	<b>0,39</b>	<b>9,43</b>	<b>0,08</b>
	<b>Обед</b>												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,7	3,0	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0,00
431/2004	Печень по-строгановски	100	10,7	8,6	6,4	172	17	13	187	4,00	0,20	6,60	0,02
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,5	14,5	166	46	33	99	1,18	0,17	6,19	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	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>22,4</b>	<b>18,8</b>	<b>59,0</b>	<b>559</b>	<b>126</b>	<b>89</b>	<b>394</b>	<b>8,10</b>	<b>0,56</b>	<b>31,25</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого:</b>		<b>44,2</b>	<b>41,3</b>	<b>133,3</b>	<b>1160</b>	<b>303</b>	<b>149</b>	<b>618</b>	<b>9,92</b>	<b>0,95</b>	<b>40,68</b>	<b>0,13</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 363	Котлеты рубленые из цыплят с сыром	100	18,5	11,0	11,5	227	96	28	134	1,34	0,12	0,10	0,07
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	11	2	6	0,03	0,00	7,60	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
	<b>Всего:</b>		<b>27,6</b>	<b>17,8</b>	<b>102,0</b>	<b>702</b>	<b>149</b>	<b>61</b>	<b>222</b>	<b>6,08</b>	<b>0,32</b>	<b>22,70</b>	<b>0,10</b>
	<b>Обед</b>												
155	Суп с клёцками с мясом, зеленью	10/250	6,6	5,9	16,0	145	47	13	64	0,54	0,05	0,94	0,03
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,7	4,9	6,8	106	18	25	144	0,61	0,07	5,51	0,01
310	Картофель отварной	180	3,5	5,9	18,6	175	18	35	96	1,40	0,18	25,00	0,02
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	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00



	<b>Всего:</b>		22,8	17,3	84,1	615	107	90	357	3,86	0,43	31,45	0,06
	<b>Итого:</b>		50,4	35,1	186,1	1317	256	151	578	9,94	0,75	54,15	0,16
		Четвертая неделя											
		Понедельник											
	<b>Завтрак</b>												
16	Ветчина порционно	25	4,1	2,6	1,1	45	2	4	39	0,21	0,15	0,00	0,00
15	Сыр порционно	25	5,7	7,3	0,0	91	220	9	125	0,30	0,00	0,20	0,07
182	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом	250/10	7,9	14,1	33,2	394	188	60	229	1,30	0,20	1,80	0,07
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	21,1	131	126	31	116	1,03	0,05	1,30	0,02
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		24,2	28,9	84,4	802	570	126	549	6,64	0,53	18,30	0,16
	<b>Обед</b>												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/255	5,0	4,8	17,3	133	25	31	109	1,30	0,11	7,55	0,01
260	Гуляш из говядины	100	8,1	8,0	2,5	115	13	14	10	0,10	0,05	0,44	0,01
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	222	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	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		22,9	19,2	83,7	610	75	75	222	4,47	0,36	8,09	0,05
	<b>Итого:</b>		47,1	48,1	168,1	1412	645	201	770	11,11	0,88	26,39	0,21
		Вторник											
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
271	Биточки домашние	100	14,5	11,0	11,3	211	6	7,5	16	0,50	0,04	0,25	0,00
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,31	0,02	8,80	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
	<b>Всего:</b>		23,7	24,7	70,6	619	36	36	101	3,09	0,21	9,15	0,07
	<b>Обед</b>												
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	0,00
ТТК 426	Рыба запечённая горбуша	90	17,1	10,0	4,4	179	15	21	141	0,70	0,23	0,56	0,02
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,03
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		29,5	23,7	81,6	705	70	86	322	4,33	0,47	17,40	0,05
	<b>Итого:</b>		53,2	48,4	152,2	1324	106	122	423	7,42	0,68	26,55	0,12
		Среда											
	<b>Завтрак</b>												
223	Запеканка из творога с вареньем	200/20	31,6	23,4	52,4	493	320	45	414	1,70	0,10	0,90	0,08



ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	22,0	113	61	7	45	0,10	0,24	0,65	0,01
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>35,9</b>	<b>25,7</b>	<b>88,7</b>	<b>676</b>	<b>391</b>	<b>60</b>	<b>482</b>	<b>2,30</b>	<b>0,42</b>	<b>1,55</b>	<b>0,09</b>
	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
280	Фрикадельки в соусе	100/50	15,5	16,8	16,6	287	38	11	48	0,55	0,05	1,90	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	302	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	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>33,8</b>	<b>29,9</b>	<b>101,0</b>	<b>829</b>	<b>123</b>	<b>218</b>	<b>404</b>	<b>9,23</b>	<b>0,48</b>	<b>12,04</b>	<b>0,06</b>
	<b>Итого:</b>		<b>69,7</b>	<b>55,6</b>	<b>189,7</b>	<b>1505</b>	<b>514</b>	<b>279</b>	<b>886</b>	<b>11,53</b>	<b>0,90</b>	<b>13,59</b>	<b>0,15</b>
	Четверг												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0,0	55	132	5	75	0,15	0,01	0,12	0,05
ТТК 473	Бефстроганов из куриного филе	100	14,0	10,6	4,3	169	17	49	108	1,00	0,04	1,90	0,05
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,31	0,02	8,80	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	33,0	132	0	0	0	0,03	0,00	0,01	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
	<b>Всего:</b>		<b>24,3</b>	<b>23,1</b>	<b>86,6</b>	<b>692</b>	<b>166</b>	<b>92</b>	<b>288</b>	<b>2,61</b>	<b>0,18</b>	<b>10,83</b>	<b>0,13</b>
	Обед												
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,7	5,6	21,1	160	146	20	124	0,42	0,08	0,81	0,03
284	Запеканка картофельная с мясом	200	13,7	13,3	22,0	296	21	40	104	1,60	0,18	4,60	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
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>22,7</b>	<b>19,6</b>	<b>73,5</b>	<b>596</b>	<b>196</b>	<b>81</b>	<b>289</b>	<b>4,18</b>	<b>0,39</b>	<b>5,51</b>	<b>0,03</b>
	<b>Итого:</b>		<b>47,0</b>	<b>42,7</b>	<b>160,1</b>	<b>1288</b>	<b>362</b>	<b>174</b>	<b>577</b>	<b>6,79</b>	<b>0,57</b>	<b>16,34</b>	<b>0,16</b>
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,04
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	8,7	15,5	19,3	251	77	35	125	1,90	0,13	8,16	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	22,0	113	61	7	45	0,1	0,2	0,7	0,01
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>13,1</b>	<b>25,1</b>	<b>55,7</b>	<b>500,0</b>	<b>149,8</b>	<b>50,3</b>	<b>196,0</b>	<b>2,5</b>	<b>0,5</b>	<b>8,8</b>	<b>0,1</b>
	Обед												
119	Суп с горохом, гречками и зеленью	250/15	10,5	6,5	33,8	236	37	39	100	2,90	0,40	0,00	0,00
467/2004	Биточки по-белорусски	100	18,5	15,3	1,7	219	36	28	185	1,43	0,07	1,63	0,03
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	222	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	59	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0,00



	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>38,8</b>	<b>28,3</b>	<b>103,2</b>	<b>835</b>	<b>112</b>	<b>97</b>	<b>384</b>	<b>7,48</b>	<b>0,68</b>	<b>5,72</b>	<b>0,06</b>
	<b>Итого:</b>		<b>51,9</b>	<b>53,4</b>	<b>158,9</b>	<b>1335</b>	<b>262</b>	<b>148</b>	<b>580</b>	<b>10,00</b>	<b>1,13</b>	<b>14,53</b>	<b>0,11</b>
	<b>Суббота</b>												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,00	0,00	0,04
280	Фрикадельки в соусе	100/50	15,5	16,8	16,6	287	38	11	48	0,55	0,05	1,90	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	302	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
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>28,0</b>	<b>33,5</b>	<b>85,2</b>	<b>766</b>	<b>73</b>	<b>184</b>	<b>324</b>	<b>7,32</b>	<b>0,38</b>	<b>2,00</b>	<b>0,09</b>
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,7	3,0	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0,00
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,7	4,9	6,8	106	18	25	144	0,61	0,07	5,51	0,01
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,03
421	Сдоба обыкновенная	75	5,8	3,6	34,1	222	11	87	44	0,63	0,07	0,00	0,02
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	3,1	0,6	20,3	99	24	17	53	1,31	0,13	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>27,6</b>	<b>19,6</b>	<b>125,0</b>	<b>855</b>	<b>89</b>	<b>174</b>	<b>361</b>	<b>3,93</b>	<b>0,36</b>	<b>23,87</b>	<b>0,06</b>
	<b>Итого:</b>		<b>55,6</b>	<b>53,1</b>	<b>210,2</b>	<b>1621</b>	<b>162</b>	<b>359</b>	<b>685</b>	<b>11,25</b>	<b>0,74</b>	<b>25,87</b>	<b>0,15</b>
	<b>Итого по меню:</b>		<b>1317,4</b>	<b>1139,1</b>	<b>4042,9</b>	<b>32578</b>	<b>8696</b>	<b>5197</b>	<b>15268</b>	<b>240,16</b>	<b>34,31</b>	<b>637,22</b>	<b>10,41</b>
	среднее за день		54,9	47,5	168,5	1357	362	217	636	10,01	1,43	26,55	0,43

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