«СОГЛАСОВАНО»

Утверждаю
директор МБОУ «Школа №60»
А.М. Шпекторский

«УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации питания»
_____ Е.И. Корнева
«24» августа 2022г.

4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на первую четверть 2022-2023 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 № 60,62,72,91,94,97,99,100,101,106,120,123,138,160,175,177,182(1к),182(2к),185ф, гимназия №184, лицей №180
Московского района № 21,64,64ф,66,69,70,74,93,115(1к),115(2к),118,139,146,149,172,178, лицей №87, гимназия №67
Сормовского района № 9,26,27,76,77,78,81,84,85,117,141,183, 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,89,131,132,134,135,140,154,174
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»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
	Первая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	**15**	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,1
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
210	Омлет натуральный	**150**	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,6	0,1	0,7	0,1
338	Фрукты свежие	**180**	0,7	0,5	18,5	85	34	22	29	4,1	0,0	9,0	0,0
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,0	0,0	1,3	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**24,1**	**30,2**	**57,4**	**601,0**	**445,8**	**81,0**	**483,0**	**8,4**	**0,4**	**11,2**	**0,2**
	Обед												
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	**265**	4,4	5,7	16,8	136	8	20	51	0,7	0,1	7,5	0,0
260	Гуляш из говядины	**100**	8,4	8,6	3,7	126	16	15	104	1,0	0,0	0,6	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	**50**	0,6	0,1	1,9	11	7	10	13	0,5	0,0	12,5	0,0
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**25,9**	**22,6**	**94,2**	**683,0**	**77,9**	**181,8**	**377,1**	**9,0**	**0,8**	**20,7**	**0,0**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
422	Булочка ванильная	**50**	3,8	3,7	22,6	139	8	5	30	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**9,8**	**10,1**	**32,0**	**259,0**	**248,0**	**33,0**	**210,0**	**0,6**	**0,4**	**17,0**	**0,2**
	Итого:		59,8	62,9	183,6	1543	772	296	1070	18,0	1,5	48,9	0,4
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
223	Запеканка из творога с вареньем	**150/20**	23,6	17,7	34,6	392	222	32	311	1,0	0,1	0,4	0,1
338	Фрукты свежие	**130**	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
377	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**26,5**	**26,1**	**72,0**	**629,0**	**262,8**	**49,0**	**338,0**	**5,3**	**0,3**	**16,3**	**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	1,3	0,1	3,8	0,1
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,0
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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**27,7**	**19,8**	**62,8**	**540,0**	**130,0**	**120,0**	**219,0**	**4,9**	**0,7**	**22,6**	**0,1**
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	**200**	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,2	0,1	1,2	0,0
421	Сдоба обыкновенная	**50**	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**7,1**	**6,1**	**39,4**	**240,0**	**246,0**	**34,0**	**219,0**	**0,7**	**0,1**	**1,2**	**0,0**
	Итого:		61,3	52,0	174,2	1409	639	203	776	10,9	1,1	40,1	0,3
	Среда												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	**100**	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
309	Рожки отварные	**150**	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	**130**	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	**100**	2,8	3,2	8,6	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	**200**	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**24,5**	**20,4**	**101,6**	**691,0**	**49,8**	**30,0**	**108,0**	**5,2**	**0,6**	**20,6**	**0,0**
	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	**150**	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**29,6**	**17,2**	**82,5**	**599,0**	**74,0**	**77,0**	**312,0**	**5,5**	**0,7**	**5,7**	**0,0**
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури с сыром	**85**	10,9	12,8	23,7	254	245	21	174	0,6	0,1	0,0	0,0
389	Сок фруктовый	**200**	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		**10,9**	**12,8**	**46,1**	**344,0**	**245,0**	**21,0**	**174,0**	**0,6**	**0,1**	**0,0**	**0,0**
	Итого:		65,0	50,4	230,2	1634	369	128	594	11,3	1,4	26,4	0,1
	Четверг												

	Завтрак												
15	Сыр порционно	**20**	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	0,0	0,0	0,0	0,0
182	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	**250/5**	8,0	8,5	35,2	250	194	47	211	1,0	0,1	2,0	0,0
338	Фрукты свежие	**180**	0,7	0,5	18,5	85	34	22	29	4,1	0,0	9,0	0,0
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,0	0,0	1,3	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**19,3**	**25,7**	**89,2**	**670,0**	**565,8**	**111,0**	**479,0**	**6,9**	**0,4**	**12,5**	**0,2**
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	**10/250**	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4	0,0
280	Фрикадельки в соусе	**100/50**	13,7	19,4	19,7	308	49	24	165	1,7	0,0	0,3	0,0
309	Вермишель отварная	**150**	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	**30**	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,3	0,0	7,5	0,0
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,0	1,1	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**27,8**	**29,1**	**101,6**	**779,0**	**137,0**	**70,0**	**312,0**	**5,8**	**0,5**	**26,2**	**0,2**
	Полдник												
ТТК376	Пирожок печеный сдобный с мясом рисом	**75**	9,1	10,0	20,3	208	22	16	93	0,9	0,1	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	**200/15**	0,3	0,1	10,5	44	11	6	11	0,9	0,0	6,1	0,0
	Всего:		**9,4**	**10,1**	**30,8**	**252,0**	**33,0**	**22,0**	**104,0**	**1,9**	**0,1**	**6,1**	**0,0**
	Итого:		56,5	64,9	221,6	1701	736	203	895	14,5	1,1	44,8	0,4
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	**10**	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 6	Котлеты из индейки	**90**	12,5	8,3	3,9	140	6	17	49	0,8	0,2	0,0	0,0
ТТК 39	Ризотто	**150**	4,6	11,2	27,2	228	3	28	87	1,1	0,1	1,2	0,0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	**30**	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,3	0,0	7,5	0,0
338	Фрукты свежие	**130**	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**20,2**	**26,9**	**71,5**	**608,0**	**48,8**	**67,0**	**166,0**	**6,4**	**0,5**	**21,8**	**0,0**
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	**25/15/250**	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,8	0,1	0,7	0,0
259	Жаркое по-домашнему	**200**	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	0,0
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	**15**	0,1	0,0	0,4	2	3	2	6	0,1	0,0	1,5	0,0

388	Напиток из шиповника	**200**	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**24,2**	**13,9**	**83,1**	**555,0**	**68,0**	**68,4**	**210,5**	**5,0**	**0,7**	**30,3**	**0,0**
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	**200**	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
ТТК 29	Булочка обсыпная с творогом	**50**	5,8	5,3	16,5	137	42	9	61	0,4	0,0	0,2	2,3
	Всего:		**11,4**	**10,3**	**38,5**	**293,0**	**284,0**	**39,0**	**249,0**	**0,6**	**0,1**	**2,0**	**2,3**
	Итого:		55,8	51,1	193,1	1456	401	174	626	12,0	1,3	54,1	2,4
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
243	Сосиска отварная	**50**	6,0	11,0	1,5	129	135	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
333/2004	Вермишель с сыром	**150**	8,2	11,9	24,6	239	92	15	102	0,7	0,1	0,0	0,0
	Йогурт "Растишка"	**110**	4,2	3,3	12,3	96	271	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,0	0,0	1,3	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**24,3**	**29,8**	**73,8**	**662,0**	**633,8**	**46,0**	**218,0**	**2,2**	**0,3**	**1,3**	**0,0**
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" со сметаной, зеленью	**255**	2,1	5,6	9,5	97	38	21	44	1,1	0,0	8,5	0,0
265	Плов из говядины	**200**	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,6	0,1	0,7	0,0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	**25**	0,3	0,1	1,0	5	4	5	6	0,2	0,0	6,0	0,0
338	Фрукты свежие	**130**	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
377	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**19,7**	**19,9**	**94,6**	**635,0**	**107,0**	**85,0**	**263,0**	**8,2**	**0,6**	**31,1**	**0,0**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
ТТК 246	Плюшка с сахаром	**75**	5,0	7,5	36,4	233	8	8	38	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**11,0**	**13,9**	**45,8**	**353,0**	**248,0**	**36,0**	**218,0**	**0,8**	**0,4**	**17,0**	**0,2**
	Итого:		55,0	63,6	214,2	1650	989	167	699	11,2	1,2	49,4	0,2
	Вторник												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	**150/25**	25,4	19,7	35,8	422	292	41	363	1,0	0,1	0,5	0,1
	Вафли	**30**	1,9	9,9	16,8	163	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,1	0,0	0,7	0,0

	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**31,6**	**31,5**	**88,9**	**765,0**	**361,8**	**48,0**	**408,0**	**1,6**	**0,3**	**1,1**	**0,1**
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	**10/250**	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4	0,0
ТТК 36	Тефтельки мясные с сыром в томатном соусе	**100/50**	15,2	17,0	11,5	260	116	17	123	0,8	0,2	2,3	0,0
309	Рожки отварные	**150**	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	**20**	0,2	0,0	0,5	3	5	3	8	0,1	0,0	2,0	0,0
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,0	1,1	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**29,2**	**26,6**	**92,8**	**728,0**	**205,0**	**60,0**	**270,0**	**4,7**	**0,7**	**22,8**	**0,3**
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	**200**	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	**65**	5,7	7,1	27,7	197	25	8	42	0,4	0,1	0,1	0,0
	Всего:		**11,3**	**12,1**	**49,7**	**353,0**	**267,0**	**38,0**	**230,0**	**0,6**	**0,1**	**1,9**	**0,0**
	Итого:		72,1	70,2	231,4	1846	834	146	908	6,9	1,1	25,8	0,4
	Среда												
	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	**5**	0,1	3,7	0,1	33	1	0	2	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 33	Индейка с овощами	**200**	13,8	11,0	19,4	232	108	44	160	2,4	0,2	52,0	0,0
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	**100**	2,8	3,2	8,6	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**23,5**	**24,3**	**52,5**	**522,0**	**324,0**	**58,9**	**289,4**	**4,0**	**0,4**	**52,2**	**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 198	Котлета рыбная "Оригинальная"	**100**	12,2	9,8	6,4	162	38	28	154	0,9	0,1	6,9	0,0
304	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	0,0	0,0	0,0
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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**28,7**	**21,1**	**86,5**	**646,0**	**101,0**	**88,0**	**332,0**	**5,2**	**0,7**	**16,4**	**0,0**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2

ТТК376	Пирожок печеный сдобный с яблоками	**60**	2,9	3,3	21,5	127	20	7	30	0,8	0,0	0,3	0,0
	Всего:		**8,9**	**9,7**	**30,9**	**247,0**	**260,0**	**35,0**	**210,0**	**1,0**	**0,3**	**17,3**	**0,2**
	Итого:		61,1	55,1	169,9	1415	685	182	831	10,2	1,5	85,9	0,3
	Четверг												
	Завтрак												
11/2004	Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	**55**	7,9	5,7	12,3	132	159	11	112	0,7	0,2	0,5	0,0
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	**250/5**	7,7	8,5	37,2	257	208	44	211	0,8	0,1	2,2	0,0
338	Фрукты свежие	**180**	0,7	0,5	18,5	85	34	22	29	4,1	0,0	9,0	0,0
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,0	0,0	1,3	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**22,2**	**18,3**	**103,4**	**672,0**	**536,8**	**108,0**	**468,0**	**7,1**	**0,5**	**13,0**	**0,1**
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	**10/255**	5,5	4,7	16,6	127	19	26	99	1,2	0,1	7,1	0,0
285	Макаронник с мясом	**200**	17,3	14,4	43,5	373	17	13	66	1,3	0,1	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	**25**	0,3	0,1	1,0	5	4	5	6	0,2	0,0	6,0	0,0
338	Фрукты свежие	**130**	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
ТТК 472	Напиток из облепихи	**200**	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**27,4**	**20,5**	**113,9**	**746,0**	**89,0**	**56,0**	**185,0**	**7,1**	**0,7**	**26,1**	**0,0**
	Полдник												
ТТК376	Пирожок печеный сдобный с мясом рисом	**75**	9,1	10,0	20,3	208	22	16	93	0,9	0,1	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	**200/15**	0,3	0,1	10,5	44	11	6	11	0,9	0,0	6,1	0,0
	Всего:		**9,4**	**10,1**	**30,8**	**252,0**	**33,0**	**22,0**	**104,0**	**1,9**	**0,1**	**6,1**	**0,0**
	Итого:		59,0	48,8	248,1	1670	659	186	757	16,1	1,3	45,3	0,1
	Пятница												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	**15**	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,1
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 477	Бифштекс домашний	**90**	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	1,2	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	**130**	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,1	0,0	0,7	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**25,0**	**34,8**	**101,6**	**820,0**	**265,0**	**170,0**	**388,0**	**9,1**	**0,6**	**15,0**	**0,1**

	Обед												
120	Суп молочный с вермишелью	**250**	5,8	4,8	21,6	153	154	21	131	0,5	0,1	1,6	0,0
ТТК 242	Филе куриное панированное с маслом	**100/5**	24,0	20,3	12,5	329	19	89	174	2,1	0,1	1,7	0,1
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,0
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0,0	20,9	86	,23	18	38	0,6	0,0	1,1	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**37,3**	**31,1**	**92,2**	**799,0**	**261,0**	**156,0**	**425,0**	**5,6**	**0,7**	**9,5**	**0,4**
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	**200**	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,2	0,1	1,2	0,0
421	Сдоба обыкновенная	**50**	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**7,1**	**6,1**	**39,4**	**240,0**	**246,0**	**34,0**	**219,0**	**0,7**	**0,1**	**1,2**	**0,0**
	Итого:		69,4	72,0	233,2	1859	772	360	1032	15,4	1,4	25,7	0,5
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	**25**	6,7	6,3	0,0	84	220	9	125	0,3	0,0	0,2	0,1
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
210	Омлет натуральный	**150**	13,9	14,4	3,4	199	123	20	245	2,6	0,1	0,7	0,1
306	Горошек зеленый консервированный (доп. Гарнир)	**30**	0,9	0,1	2,0	12	6	6	19	0,2	0,0	3,0	0,0
338	Фрукты свежие	**130**	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,0	0,0	1,3	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**28,0**	**32,2**	**53,6**	**617,0**	**507,8**	**77,7**	**521,6**	**7,5**	**0,4**	**18,2**	**0,2**
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	**250/15**	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,0
260	Гуляш из говядины	**100**	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,1	0,1	0,6	0,0
309	Вермишель отварная	**150**	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**25,1**	**21,7**	**91,3**	**661,0**	**180,0**	**48,0**	**253,0**	**4,6**	**0,8**	**15,2**	**0,1**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с яблоками	**60**	2,9	3,3	21,5	127	20	7	30	0,8	0,0	0,3	0,0

	Всего:		**8,9**	**9,7**	**30,9**	**247,0**	**260,0**	**35,0**	**210,0**	**1,0**	**0,3**	**17,3**	**0,2**
	Итого:		62,0	63,6	175,8	1525	948	161	985	13,0	1,4	50,7	0,5
	Вторник												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	**20**	4,6	5,8	0,0	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	0,0	0,0	0,0	0,0
183	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	**250/5**	11,3	9,7	44,1	308	219	123	305	3,5	0,2	2,3	0,0
338	Фрукты свежие	**180**	0,7	0,5	18,5	85	34	22	29	4,1	0,0	9,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,1	0,0	0,7	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**21,0**	**25,2**	**99,0**	**710,0**	**524,8**	**163,0**	**502,0**	**8,4**	**0,5**	**12,1**	**0,2**
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	**10/255**	4,2	4,5	9,2	94	33	23	73	1,2	0,1	9,2	0,0
ТТК 12	Жаркое с индейкой	**200**	7,9	14,5	19,3	240	69	34	119	1,8	0,0	8,2	0,0
338	Фрукты свежие	**130**	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
389	Сок фруктовый	**200**	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**16,4**	**20,3**	**88,7**	**605,0**	**150,0**	**69,0**	**206,0**	**7,4**	**0,5**	**30,4**	**0,0**
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	**200**	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
ТТК 29	Булочка обсыпная с творогом	**50**	5,8	5,3	16,5	137	42	9	61	0,4	0,0	0,2	2,3
	Всего:		**11,4**	**10,3**	**38,5**	**293,0**	**284,0**	**39,0**	**249,0**	**0,6**	**0,1**	**2,0**	**2,3**
	Итого:		48,8	55,8	226,2	1608	959	271	957	16,5	1,1	44,4	2,5
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	**10**	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
234	Биточки рыбные	**100**	13,0	10,4	15,4	207	51	22	154	1,0	0,0	0,3	4,4
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,0
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	**70**	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,4	0,0	7,0	0,0
377	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**19,1**	**22,5**	**56,1**	**503,0**	**122,8**	**65,0**	**275,0**	**3,8**	**0,3**	**15,3**	**4,4**
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	**10/250**	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,0

265	Плов из говядины	**200**	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	**50**	0,6	0,1	1,9	11	7	10	13	0,5	0,0	12,5	0,0
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,0	1,1	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**21,4**	**16,6**	**99,0**	**631,0**	**75,0**	**87,0**	**300,0**	**5,1**	**0,6**	**19,5**	**0,2**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
422	Булочка ванильная	**50**	3,8	3,7	22,6	139	8	5	30	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**9,8**	**10,1**	**32,0**	**259,0**	**248,0**	**33,0**	**210,0**	**0,6**	**0,4**	**17,0**	**0,2**
	Итого:		50,3	49,2	187,1	1393	446	185	785	9,6	1,3	51,8	4,8
	Четверг												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	**150/25**	25,4	19,7	35,8	422	292	41	363	1,0	0,1	0,5	0,1
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	**100**	2,8	3,2	8,6	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**30,4**	**23,5**	**68,8**	**608,0**	**306,8**	**45,0**	**371,0**	**2,4**	**0,3**	**0,6**	**0,1**
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	**255**	4,8	8,1	7,3	121	41	17	64	0,8	0,1	4,4	0,0
ТТК 242	Филе куриное панированное	**100**	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
309	Вермишель отварная	**150**	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	**15**	0,1	0,0	0,4	2	3	2	6	0,1	0,0	1,5	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	**200**	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**38,1**	**30,5**	**101,1**	**832,0**	**97,0**	**116,0**	**284,0**	**5,3**	**0,6**	**15,2**	**0,1**
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури с сыром	**85**	10,9	12,8	23,7	254	245	21	174	0,6	0,1	0,0	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	**200**	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Всего:		**11,1**	**12,9**	**35,7**	**303,0**	**256,0**	**29,0**	**183,0**	**0,8**	**0,1**	**4,5**	**0,0**
	Итого:		79,6	66,9	205,6	1743	660	190	838	8,5	1,0	20,3	0,2
	Пятница												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	**15**	3,5	4,4	0,,7	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,1
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0

ТТК 500	Шницель "Нежный"	**90**	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,2	0,2	0,3	0,0
304	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	**130**	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,0	0,0	1,3	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**28,7**	**34,3**	**88,6**	**779,0**	**318,8**	**99,0**	**357,0**	**6,3**	**0,5**	**14,7**	**0,2**
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	**25/15/250**	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,8	0,1	0,7	0,0
284	Запеканка картофельная с мясом	**200**	11,5	13,7	22,5	259	22	52	195	2,4	0,3	4,7	0,0
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	**60**	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,3	0,0	16,0	0,0
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,0	1,1	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**26,3**	**18,3**	**89,0**	**627,0**	**110,0**	**101,5**	**286,5**	**5,6**	**0,8**	**22,4**	**0,2**
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	**200**	6,0	5,6	19,0	150	238	28	182	0,2	0,1	1,2	0,0
421	Сдоба обыкновенная	**50**	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**10,1**	**8,9**	**48,9**	**315**	**246**	**34**	**219**	**0,7**	**0,1**	**1,2**	**0,0**
	Итого:		65,1	61,5	226,5	1721	675	235	863	12,6	1,5	38,3	0,4
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
11/2004	Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	**55**	7,9	5,7	12,3	132	159	11	112	0,7	0,2	0,5	0,0
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	**200/5**	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,6	0,1	1,8	0,1
	Йогурт "Растишка"	**110**	4,2	3,3	12,3	96	271	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	**130**	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,1	0,0	0,7	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**23,1**	**19,9**	**105,2**	**694,0**	**690,8**	**66,0**	**341,0**	**4,8**	**0,6**	**15,9**	**0,1**
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, сметаной, зеленью	**255**	2,1	5,8	16,6	127	17	22	66	0,9	0,1	7,1	0,0
ТТК 34	Мясо с овощами	**200**	11,5	11,4	16,6	215	41	47	192	2,4	0,2	16,3	0,0
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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0

	Всего:		**17,6**	**18,1**	**70,3**	**514,0**	**96,0**	**77,0**	**267,0**	**5,0**	**0,7**	**27,9**	**0,0**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
422	Булочка ванильная	**50**	3,8	3,7	22,6	139	8	5	30	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**9,8**	**10,1**	**32,0**	**259,0**	**248,0**	**33,0**	**210,0**	**0,6**	**0,4**	**17,0**	**0,2**
	Итого:		50,5	48,1	207,5	1467	1035	176	818	10,4	1,6	60,8	0,3
	Вторник												
	Завтрак												
271	Биточки домашние с маслом	**100/5**	13,9	14,5	10,1	226	11	10	55	1,0	0,3	0,3	0,0
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,0
338	Фрукты свежие	**130**	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,0	0,0	1,3	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**23,4**	**23,8**	**70,3**	**590,0**	**205,8**	**81,0**	**267,0**	**6,4**	**0,7**	**19,7**	**0,1**
	Обед												
ТТК 26	Суп "Калейдоскоп" с зеленью	**250**	1,8	5,2	8,7	89	11	18	49	0,8	0,1	11,0	0,0
ТТК 426	Рыба запечённая	**90**	13,1	5,9	4,3	123	17	21	135	0,5	0,1	0,6	0,0
304	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**22,7**	**18,3**	**76,9**	**563,0**	**64,0**	**63,0**	**256,0**	**4,2**	**0,6**	**14,5**	**0,1**
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	**200**	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
ТТК 29	Булочка обсыпная с творогом	**50**	5,8	5,3	16,5	137	42	9	61	0,4	0,0	0,2	2,3
	Всего:		**11,4**	**10,3**	**38,5**	**293,0**	**284,0**	**39,0**	**249,0**	**0,6**	**0,1**	**2,0**	**2,3**
	Итого:		57,5	52,4	185,7	1446	554	183	772	11,3	1,4	36,2	2,5
	Среда												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	**150/20**	31,7	12,6	32,2	369	278	39	349	0,9	0,1	0,5	0,1
	Сдоба "Аппетитная" с начинкой	**70**	8,4	5,6	77,0	252	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**42,3**	**18,8**	**133,6**	**732,0**	**292,8**	**43,0**	**357,0**	**2,3**	**0,3**	**0,6**	**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	1,2	0,1	9,2	0,0
280	Фрикадельки в соусе	**100/50**	13,7	19,4	19,7	308	49	24	165	1,7	0,0	0,3	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
389	Сок фруктовый	**200**	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**30,2**	**32,0**	**113,0**	**861,0**	**124,0**	**180,0**	**439,0**	**9,0**	**0,7**	**9,5**	**0,0**
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с джемом	**75**	3,6	3,9	38,5	204	23	9	39	0,5	0,0	0,2	0,0
388	Напиток из шиповника	**200**	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
338	Фрукты свежие	**130**	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
	Всего:		**4,8**	**4,7**	**75,8**	**366**	**54**	**24**	**56**	**4,0**	**0,1**	**33,2**	**0,0**
	Итого:		77,3	55,5	322,4	1959	471	247	852	15,2	1,0	43,2	0,1
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК 426	Котлета куриная с сыром	**90**	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,8	0,1	0,3	0,0
309	Рожки отварные	**150**	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	**130**	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	**100**	2,8	3,2	8,6	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	**200**	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**22,6**	**17,2**	**99,4**	**645,0**	**208,8**	**59,0**	**157,0**	**5,0**	**0,3**	**20,9**	**0,0**
	Обед												
119	Суп с горохом, гренками и зеленью	**250/15**	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,9	0,5	0,0	0,0
259	Жаркое по-домашнему	**200**	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,3	0,1	8,4	0,0
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	**50**	0,4	0,1	1,3	7	12	7	21	0,3	0,0	5,0	0,0
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,0	1,1	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**28,2**	**16,4**	**98,0**	**652,0**	**120,0**	**89,0**	**221,0**	**6,6**	**1,1**	**14,5**	**0,2**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с яблоками	**60**	2,9	3,3	21,5	127	20	7	30	0,8	0,0	0,3	0,0
	Всего:		**8,9**	**9,7**	**30,9**	**247,0**	**260,0**	**35,0**	**210,0**	**1,0**	**0,3**	**17,3**	**0,2**
	Итого:		59,7	43,3	228,3	1544	589	183	588	12,6	1,7	52,6	0,4

	Пятница												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	**25**	6,7	6,3	0,0	84	220	9	125	0,3	0,0	0,2	0,1
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 552	Индейка с булгуром	**200**	15,6	19,9	34,9	377	100	8	72	1,1	0,0	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	**55**	0,6	0,1	1,9	11	7	10	13	0,5	0,0	12,5	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,1	0,0	0,7	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		**27,3**	**35,5**	**73,2**	**718,0**	**398,8**	**33,7**	**258,0**	**2,4**	**0,3**	**13,3**	**0,1**
	Обед												
120	Суп молочный с вермишелью	**250**	5,8	4,8	21,6	153	154	21	131	0,5	0,1	1,6	0,0
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	**100/50**	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,0
338	Фрукты свежие	**130**	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
ТТК43	Компот из яблок и изюма	**200**	0,3	0,1	18,9	78	12	6	16	0,8	0,0	2,5	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		**24,8**	**23,2**	**103,3**	**722,0**	**269,0**	**82,0**	**320,0**	**7,4**	**0,8**	**23,2**	**0,1**
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	**200**	6,0	5,6	19,0	150	238	28	182	0,2	0,1	1,2	0,0
ТТК 246	Плюшка с сахаром	**50**	3,3	4,7	24,2	152	5	5	25	0,4	0,0	0,0	0,0
	Всего:		**9,3**	**10,3**	**43,2**	**302,0**	**243,0**	**33,0**	**207,0**	**0,6**	**0,1**	**1,2**	**0,0**
	Итого:		**61,4**	**69,0**	**219,7**	**1742**	**911**	**149**	**785**	**10,4**	**1,2**	**37,7**	**0,3**
	Итого по меню:		*1227,2*	*1156,2*	*4284,2*	*32331*	*14100*	*4024*	*16430*	*246,5*	*26,0*	*882,3*	*17,1*
	среднее за день		*61,4*	*57,8*	*214,2*	*1617*	*705*	*201*	*822*	*12,3*	*1,3*	*44,1*	*0,9*

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