«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Школа №60»

_____ А.М. Секторский

«3» апреля 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству

МБУ «Дирекция по организации питания»

_____ Е.И. Корнева

«16» марта 2023г.

4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на четвертую четверть 2022-2023 учебного года в общеобразовательных учреждениях:

Канавинского района № 41,51,52,55,75,96,109,109ф,110,121,167,168,176,181, гимназия №50

Ленинского района № 60,62,72,91,94,97,100,101,106,120,123,123ф, 138,160,175,177,182(1к),182(2к),185ф, гимназия №184, лицей №180

Московского района № 21,64,64ф,66,69,70,73,74,93,115(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,89,132,134,135,140,154,174

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												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
15	Сыр порционно	**20**	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
210	Омлет натуральный	**150**	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,58	0,06	0,73	0,11
	Пюре фруктовое	**90**	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,30	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		**24,5**	**31,1**	**53,9**	**594**	**462**	**62**	**484**	**4,33**	**0,31**	**2,17**	**0,23**
	Обед												
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	**270**	5,4	6,7	17,4	152	14	25	62	0,88	0,10	8,30	0,00
260	Гуляш из говядины	**100**	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,20	0,06	0,50	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,48	0,21	0,00	0,00
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
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		**29,6**	**25,3**	**104,5**	**765**	**99**	**198**	**447**	**8,80**	**0,78**	**11,89**	**0,21**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,20	0,30	17,00	0,18
ТТК 221	Плюшка с маком	**50**	4,1	4,4	21,8	143	17	6	36	0,40	0,04	0,01	0,01
	Всего:		**10,1**	**10,8**	**31,2**	**263**	**257**	**34**	**216**	**0,60**	**0,34**	**17,01**	**0,19**
	Итого:		64,2	67,2	189,6	1622	818	294	1147	13,73	1,43	31,07	0,63
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	**10**	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	**150/20**	31,7	12,6	32,2	369	278	39	349	0,90	0,09	0,46	0,08
338	Фрукты свежие	**200**	1,8	0,4	16,2	76	68	26	46	0,60	0,08	120,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		**37,9**	**21,1**	**86,9**	**690**	**416**	**72**	**440**	**2,10**	**0,38**	**121,11**	**0,09**
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	**10/260**	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	1,24	0,05	9,20	0,01

ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,13	0,95	0,03
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	0,99	0,13	5,12	0,05
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,31	0,02	8,80	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,01	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		**23,6**	**23,8**	**87,4**	**659**	**159**	**95**	**270**	**8,34**	**0,79**	**43,57**	**0,09**
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,20	0,06	1,20	0,04
421	Сдоба обыкновенная	60	4,6	3,7	27,3	161	8	7	34	0,50	0,06	0,00	0,00
	Всего:		**7,6**	**6,5**	**36,8**	**236**	**246**	**35**	**216**	**0,70**	**0,12**	**1,20**	**0,04**
	Итого:		69,1	51,4	211,1	1585	821	202	926	11,14	1,29	165,88	0,22
	Среда												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Напиток клюквенный (горячий напиток)	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,01	3,75	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		**24,7**	**20,6**	**90,9**	**653**	**54**	**36**	**108**	**5,76**	**0,60**	**18,75**	**0,02**
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00	0,00
ТТК 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	0,52	0,03	0,00	0,03
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	40	0,3	0,0	1,0	6	9	6	17	0,24	0,01	4,00	0,00
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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		**29,9**	**17,2**	**83,5**	**605**	**83**	**83**	**329**	**5,77**	**0,75**	**9,73**	**0,04**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,20	0,30	17,00	0,18
ТТК 376	Пирожок печёный с картофелем и луком	75	4,2	5,4	20,9	149	22	12	48	0,57	0,07	1,00	0,01
	Всего:		**10,2**	**11,8**	**30,3**	**269**	**262**	**40**	**228**	**0,77**	**0,37**	**18,00**	**0,19**
	Итого:		64,8	49,6	204,7	1527	399	159	665	12,30	1,72	46,48	0,25
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06

15	Сыр порционно	30	6,9	8,5	0,0	109	264	11	150	0,30	0,00	0,20	0,08
182	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,80	0,09	1,60	0,02
338	Фрукты свежие	220	0,9	0,7	22,7	101	100	26	35	5,00	0,04	11,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,30	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		**20,2**	**31,3**	**86,6**	**714**	**659**	**106**	**476**	**7,66**	**0,38**	**14,10**	**0,18**
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,88	0,06	17,37	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное с маслом	100/5	24,0	20,3	12,5	329	19	89	174	2,10	0,10	1,70	0,08
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	0,99	0,13	5,12	0,05
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		**36,1**	**30,3**	**79,3**	**734**	**151**	**159**	**389**	**6,49**	**0,72**	**32,28**	**0,33**
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом, луком	75	9,7	9,3	18,2	195	23	16	96	1,03	0,13	0,18	0,01
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		**9,7**	**9,3**	**40,6**	**285**	**23**	**16**	**96**	**1,03**	**0,13**	**0,18**	**0,01**
	Итого:		66,0	70,9	206,5	1733	833	281	961	15,18	1,23	46,56	0,52
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
ТТК 6	Котлеты из индейки	90	12,5	8,3	3,9	140	6	17	49	0,80	0,20	0,03	0,03
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,36	0,02	10,00	0,00
	Десерт овсяный	130	6,5	7,8	23,4	195	195	0	0	0,00	0,75	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		**27,1**	**29,0**	**81,2**	**699**	**230**	**37**	**105**	**3,29**	**1,22**	**10,13**	**0,09**
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	30/15/250	11,0	0,9	13,7	107	13	28	44	0,90	0,10	0,80	0,02
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,01	16,00	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		**26,5**	**17,0**	**89,5**	**619**	**92**	**80**	**229**	**5,34**	**0,69**	**44,96**	**0,02**

	Полдник													
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	**200**	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,06	1,80	0,04
410	Ватрушка с творогом	**75**	8,7	7,2	24,6	198	63	14	91	0,60	0,06	0,07	0,02
	Всего:		**14,3**	**12,2**	**46,6**	**354**	**305**	**44**	**279**	**0,80**	**0,12**	**1,87**	**0,06**
	Итого:		67,9	58,2	217,3	1672	627	161	613	9,43	2,03	56,96	0,17
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**15**	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06
15	Сыр порционно	**15**	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
182	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	**200/5**	9,0	8,5	35,3	253	176	99	244	2,80	0,16	1,80	0,03
	Йогурт "Растишка"	**110**	4,2	3,3	12,3	96	271	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,30	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		**23,3**	**31,3**	**97,9**	**766**	**761**	**152**	**472**	**7,81**	**0,47**	**18,22**	**0,16**
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	**10/260**	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	1,24	0,05	9,20	0,01
265	Плов из говядины	**200**	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,61	0,08	0,72	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	**70**	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,63	0,04	17,50	0,00
342	Компот из груши	**200**	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	0,95	0,01	2,09	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		**21,7**	**19,0**	**87,1**	**606**	**91**	**84**	**289**	**5,93**	**0,58**	**29,51**	**0,01**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,20	0,30	17,00	0,18
ТТК 22	Плюшка московская	**60**	4,6	4,7	27,3	170	20	8	43	0,50	0,06	0,03	0,01
	Всего:		**10,6**	**11,1**	**36,7**	**290**	**260**	**36**	**223**	**0,70**	**0,36**	**17,03**	**0,19**
	Итого:		55,6	61,4	221,7	1662	1112	272	984	14,44	1,41	64,76	0,36
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**15**	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06
15	Сыр порционно	**10**	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,10	0,00	0,07	0,03
223	Запеканка из творога с вареньем	**150/30**	23,6	17,7	40,3	415	222	32	311	1,00	0,08	0,40	0,06
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	**24**	1,9	0,5	13,7	67	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		**30,8**	**34,0**	**90,9**	**793**	**420**	**59**	**438**	**5,03**	**0,36**	**16,12**	**0,16**

	Обед													
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	**10/250**	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00	0,00
ТТК 36	Тефтельки мясные с сыром в томатном соусе	**100/50**	15,2	17,0	11,5	260	116	17	123	0,84	0,20	2,30	0,04
309	Рожки отварные	**150**	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	**30**	0,2	0,0	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3,00	0,00
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	67	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	3	0	6	0,03	0,00	7,60	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		**34,0**	**27,4**	**122,5**	**871**	**207**	**76**	**301**	**8,75**	**0,94**	**32,90**	**0,06**
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	**200**	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,06	1,80	0,04
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	**85**	7,4	9,3	36,3	258	32	10	54	0,58	0,07	0,06	0,01
	Всего:		**13,0**	**14,3**	**58,3**	**414**	**274**	**40**	**242**	**0,78**	**0,13**	**1,86**	**0,05**
	Итого:		77,8	75,7	271,7	2078	901	175	981	14,56	1,43	50,88	0,27
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**15**	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06
15	Сыр порционно	**25**	5,7	7,3	0,0	88	250	14	150	0,25	0,01	0,18	0,07
ТТК 33	Индейка с овощами	**200**	13,8	11,0	19,4	232	108	44	160	2,40	0,18	52,00	0,02
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	**100**	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	**200/15**	0,3	0,1	10,5	44	11	6	11	0,94	0,01	6,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		**24,7**	**33,0**	**52,4**	**608**	**383**	**64**	**325**	**4,12**	**0,41**	**58,28**	**0,15**
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	**10/250**	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,88	0,06	17,37	0,00
ТТК 198	Котлета рыбная "Оригинальная"	**100**	12,2	9,8	6,4	162	38	28	154	0,85	0,07	6,90	0,01
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	0,99	0,13	5,12	0,05
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	**40**	0,3	0,0	1,0	6	9	6	17	0,24	0,01	4,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		**24,0**	**19,7**	**72,4**	**563**	**163**	**94**	**357**	**5,06**	**0,68**	**34,48**	**0,26**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,20	0,30	17,00	0,18
424	Булочка домашняя	**50**	3,6	5,7	23,6	160	7	5	28	0,40	0,00	0,00	0,00
	Всего:		**9,6**	**12,1**	**33,0**	**280**	**247**	**33**	**208**	**0,60**	**0,30**	**17,00**	**0,18**
	Итого:		58,3	64,8	157,8	1451	793	191	890	9,78	1,39	109,76	0,60

	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**15**	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06
15	Сыр порционно	**25**	5,7	7,3	0,0	88	250	14	150	0,25	0,01	0,18	0,07
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
338	Фрукты свежие	**220**	0,9	0,7	22,6	101	100	26	35	5,06	0,04	11,00	0,00
382	Какао с молоком	**200**	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,30	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		**18,8**	**31,0**	**89,8**	**714**	**660**	**107**	**476**	**7,50**	**0,41**	**14,24**	**0,20**
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	**10/260**	4,7	5,4	16,8	135	23	26	102	1,16	0,10	7,10	0,01
285	Макаронник с мясом с маслом	**200/5**	14,1	15,2	48,9	389	19	14	71	1,40	0,10	0,00	0,02
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)	**50**	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,40	0,02	4,80	0,00
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	**200**	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		**24,5**	**24,7**	**134,0**	**857**	**119**	**64**	**208**	**8,41**	**0,68**	**46,90**	**0,03**
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом, луком	**75**	9,7	9,3	18,2	195	23	16	96	1,03	0,13	0,18	0,01
389	Сок фруктовый	**200**	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		**9,7**	**9,3**	**40,6**	**285**	**23**	**16**	**96**	**1,03**	**0,13**	**0,18**	**0,01**
	Итого:		53,0	65,0	264,4	1856	802	187	780	16,94	1,22	61,32	0,24
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	**15**	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 477	Бифштекс домашний	**90**	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,11	1,20	0,00
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	0,99	0,13	5,12	0,05
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	**50**	0,8	2,6	6,0	50	21	7	14	0,30	0,01	13,20	0,00
338	Фрукты свежие	**200**	1,8	0,4	16,2	76	68	26	45	0,60	0,08	120,00	0,00
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		**16,2**	**31,5**	**77,9**	**660**	**149**	**75**	**184**	**4,14**	**0,52**	**139,62**	**0,05**
	Обед												
120	Суп молочный с вермишелью	**250**	5,8	4,8	21,6	153	154	21	131	0,45	0,05	1,60	0,03
ТТК 242	Филе куриное панированное	**100**	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
304	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,52	0,03	0,00	0,03

06	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	**25**	2,6	1,3	15,0	81	9	26	75	0,90	0,10	0,00	0,00
	Вафли	**30**	1,9	9,9	16,8	163	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 472	Напиток из облепихи	**200**	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		**41,8**	**39,8**	**134,4**	**1061**	**209**	**155**	**441**	**5,53**	**0,69**	**3,26**	**0,14**
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	**200**	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,20	0,06	1,20	0,04
421	Сдоба обыкновенная	**60**	4,6	3,7	27,3	161	8	7	34	0,50	0,06	0,00	0,00
	Всего:		**7,6**	**6,5**	**36,8**	**236**	**246**	**35**	**216**	**0,70**	**0,12**	**1,20**	**0,04**
	Итого:		65,6	77,8	249,1	1957	604	265	841	10,37	1,33	144,08	0,23
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**15**	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06
15	Сыр порционно	**25**	5,7	7,3	0,0	88	250	14	150	0,25	0,01	0,18	0,07
210	Омлет натуральный	**150**	13,9	14,4	3,4	199	123	20	245	2,58	0,06	0,73	0,11
306	Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир)	**60**	1,9	0,1	3,9	25	12	12	38	0,40	0,00	6,00	0,00
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		**26,5**	**35,2**	**58,5**	**658**	**483**	**67**	**500**	**7,16**	**0,35**	**22,56**	**0,25**
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	**250/15**	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,00	0,24	10,10	0,02
260	Гуляш из говядины	**100**	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,20	0,06	0,50	0,01
309	Вермишель отварная	**150**	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	**45**	0,5	0,1	1,7	10	6	9	12	0,41	0,03	11,25	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	**200**	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,01	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		**26,7**	**22,7**	**92,7**	**683**	**186**	**59**	**280**	**5,07**	**0,79**	**26,35**	**0,05**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	**200**	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,20	0,30	17,00	0,18
ТТК 221	Плюшка с маком	**50**	4,1	4,4	21,8	143	17	6	36	0,40	0,04	0,01	0,01
	Всего:		**10,1**	**10,8**	**31,2**	**263**	**257**	**34**	**216**	**0,60**	**0,34**	**17,01**	**0,19**
	Итого:		63,3	68,7	182,4	1604	926	160	996	12,83	1,48	65,92	0,49
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**15**	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06

15	Сыр порционно	25	5,7	7,3	0,0	88	250	14	150	0,25	0,01	0,18	0,07
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,0	30,0	205	151	30	149	0,40	0,02	1,61	0,20
338	Фрукты свежие	220	0,9	0,7	22,6	101	100	26	35	5,06	0,04	11,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,30	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		**17,9**	**29,5**	**88,2**	**691**	**641**	**101**	**455**	**7,27**	**0,32**	**14,09**	**0,35**
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	10/260	4,7	7,6	9,7	125	44	26	79	1,60	0,05	9,20	0,01
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	9,5	16,2	18,2	256	87	34	129	2,00	0,03	7,70	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,4	0,1	1,3	7	12	7	21	0,30	0,02	5,00	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		**19,7**	**25,6**	**93,6**	**682**	**204**	**84**	**249**	**9,35**	**0,56**	**56,90**	**0,01**
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,06	1,80	0,04
410	Ватрушка с творогом	75	8,7	7,2	24,6	198	63	14	91	0,60	0,06	0,07	0,02
	Всего:		**14,3**	**12,2**	**46,6**	**354**	**305**	**44**	**279**	**0,80**	**0,12**	**1,87**	**0,06**
	Итого:		51,9	67,2	228,4	1727	1150	229	983	17,42	1,00	72,86	0,42
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
234	Биточки рыбные	90	11,6	9,4	13,6	185	45	24	138	0,90	0,01	0,26	0,04
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	0,99	0,13	5,12	0,05
338	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	76	68	26	45	0,60	0,08	120,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		**19,0**	**24,9**	**69,8**	**580**	**169**	**83**	**275**	**3,88**	**0,41**	**128,28**	**0,09**
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	10/250	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,00	0,09	5,20	0,00
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,61	0,08	0,72	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		**22,5**	**18,2**	**110,7**	**696**	**92**	**92**	**317**	**8,01**	**0,63**	**22,01**	**0,20**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,20	0,30	17,00	0,18

к 376	Пирожок печёный с рисом яйцом	75	13,6	14,5	24,7	284	37	10	89	1,10	0,06	0,04	0,10
	Всего:		**19,6**	**20,9**	**34,1**	**404**	**277**	**38**	**269**	**1,30**	**0,36**	**17,04**	**0,28**
	Итого:		**61,1**	**64,0**	**214,6**	**1680**	**538**	**213**	**861**	**13,19**	**1,40**	**167,33**	**0,57**
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**15**	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	**150/30**	25,7	20,1	38,3	437	307	42	373	1,03	0,09	0,51	0,07
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	**100**	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		**32,9**	**36,1**	**82,8**	**791**	**381**	**49**	**423**	**1,66**	**0,32**	**1,16**	**0,14**
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	**255**	6,8	6,2	7,0	112	20	32	99	1,20	0,08	5,30	0,02
ТТК 242	Филе куриное панированное	**100**	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Вермишель отварная	**150**	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	**60**	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,54	0,04	15,00	0,00
389	Сок фруктовый	**200**	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		**40,7**	**28,7**	**97,1**	**812**	**78**	**141**	**323**	**6,11**	**0,68**	**21,96**	**0,12**
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом луком	**75**	9,7	9,3	18,2	195	23	16	96	1,03	0,13	0,18	0,01
388	Напиток из плодов шиповника	**200**	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Всего:		**10,4**	**9,6**	**42,8**	**299**	**33**	**19**	**99**	**1,68**	**0,14**	**20,18**	**0,01**
	Итого:		**84,0**	**74,4**	**222,7**	**1902**	**492**	**209**	**845**	**9,45**	**1,14**	**43,30**	**0,27**
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 500	Шницель "Нежный"	**90**	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	0,01
304	Рис отварной	**150**	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,52	0,03	0,00	0,03
	Десерт овсяный	**130**	6,5	7,8	23,4	195	195	0	0	0,00	0,75	0,00	0,00
700/2004	Напиток клюквенный (горячий напиток)	**200**	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,01	3,75	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		**27,3**	**26,9**	**94,0**	**734**	**219**	**52**	**137**	**2,42**	**1,18**	**4,05**	**0,04**
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	**30/15/250**	11,0	0,9	13,7	107	13	28	44	0,90	0,10	0,80	0,02
284	Запеканка картофельная с мясом	**200**	11,5	13,7	22,5	259	22	52	195	2,40	0,31	4,66	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	**70**	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,40	0,01	18,60	0,00
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00

349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		**28,6**	**19,6**	**105,4**	**713**	**139**	**122**	**313**	**9,10**	**0,88**	**40,15**	**0,22**
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,20	0,06	1,20	0,04
421	Сдоба обыкновенная	60	4,6	3,7	27,3	161	8	7	34	0,50	0,06	0,00	0,00
	Всего:		**7,6**	**6,5**	**36,8**	**236**	**246**	**35**	**216**	**0,70**	**0,12**	**1,20**	**0,04**
	Итого:		**63,5**	**53,0**	**236,2**	**1683**	**604**	**209**	**666**	**12,22**	**2,18**	**45,40**	**0,30**
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06
15	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
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
	Йогурт "Растишка"	110	4,2	3,3	12,3	96	271	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,30	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		**21,6**	**32,7**	**94,2**	**759**	**805**	**92**	**428**	**5,69**	**0,42**	**18,20**	**0,19**
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, сметаной, зеленью	260	2,2	6,5	16,8	135	21	22	69	0,90	0,10	7,10	0,01
ТТК 34	Мясо с овощами	200	12,6	12,0	16,1	223	40	48	204	2,53	0,17	15,82	0,02
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	35	0,2	0,0	0,9	5	8	5	15	0,20	0,01	3,50	0,00
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	0,95	0,01	2,09	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		**19,0**	**19,4**	**72,9**	**544**	**104**	**80**	**294**	**6,08**	**0,69**	**28,51**	**0,03**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,20	0,30	17,00	0,18
ТТК 22	Плюшка московская	50	3,7	3,9	22,7	141	17	6	36	0,42	0,04	0,12	0,01
	Всего:		**9,7**	**10,3**	**32,1**	**261**	**257**	**34**	**216**	**0,62**	**0,34**	**17,12**	**0,19**
	Итого:		**50,3**	**62,4**	**199,2**	**1564**	**1166**	**206**	**938**	**12,39**	**1,45**	**63,83**	**0,41**
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	13,2	16,8	37,0	352	80	6	58	0,80	0,03	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	50	0,6	0,1	1,9	11	7	10	13	0,50	0,03	12,50	0,00

338	Фрукты свежие	**200**	1,8	0,4	16,2	76	68	26	46	0,60	0,08	120,00	0,00
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		**18,0**	**27,2**	**82,8**	**648**	**170**	**46**	**125**	**3,25**	**0,33**	**132,60**	**0,00**
	Обед												
119	Суп с горохом, гренками и зеленью	**250/15**	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00
ТТК 426	Рыба запечённая	**90**	13,1	5,9	4,3	123	17	21	135	0,52	0,08	0,63	0,01
312	Пюре картофельное	**150**	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	0,99	0,13	5,12	0,05
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	**60**	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,01	16,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		**31,6**	**21,0**	**100,7**	**720**	**171**	**107**	**351**	**6,81**	**1,12**	**22,84**	**0,26**
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	**200**	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,06	1,80	0,04
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	**85**	7,4	9,3	36,3	258	32	10	54	0,58	0,07	0,06	0,01
	Всего:		**13,0**	**14,3**	**58,3**	**414**	**274**	**40**	**242**	**0,78**	**0,13**	**1,86**	**0,05**
	Итого:		62,6	62,5	241,8	1782	615	193	718	10,84	1,58	157,30	0,31
	Среда												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	**150/25**	25,4	19,7	35,8	422	292	41	363	1,02	0,09	0,49	0,07
	Сдоба "Аппетитная" с начинкой	**70**	4,6	4,2	60,2	182	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		**34,9**	**26,4**	**147,0**	**851**	**386**	**62**	**425**	**4,92**	**0,35**	**16,14**	**0,08**
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	**10/260**	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	1,24	0,05	9,20	0,01
ТТК 36	Тефтельки мясные с сыром в томатном соусе	**100/50**	15,2	17,0	11,5	260	116	17	123	0,84	0,20	2,30	0,04
302	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,48	0,21	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	**70**	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7,00	0,00
389	Сок фруктовый	**200**	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		**32,3**	**30,4**	**106,7**	**830**	**211**	**183**	**429**	**8,48**	**0,88**	**18,50**	**0,05**
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури с сыром	**75**	9,6	11,3	20,9	224	217	19	153	0,53	0,05	0,04	0,02

700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,01	3,75	0,00
	Всего:		**9,7**	**11,4**	**36,8**	**289**	**221**	**23**	**156**	**0,73**	**0,06**	**3,79**	**0,02**
	Итого:		76,9	68,2	290,5	1970	818	268	1010	14,13	1,29	38,43	0,15
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК 426	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,80	0,05	0,25	0,02
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,63	0,04	17,50	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	10,4	43	9	6	10	0,91	0,01	4,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		**23,8**	**17,5**	**85,9**	**600**	**228**	**81**	**182**	**6,90**	**0,39**	**36,85**	**0,04**
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,00	0,24	10,10	0,02
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,13	0,95	0,03
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	0,99	0,13	5,12	0,05
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	45	0,4	0,0	1,1	6	11	6	19	0,27	0,01	5,00	0,00
	Вафли	30	1,9	9,9	16,8	163	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		**27,2**	**34,0**	**111,7**	**861**	**236**	**83**	**307**	**5,16**	**0,92**	**22,26**	**0,30**
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,20	0,30	17,00	0,18
424	Булочка домашняя	50	3,6	5,7	23,6	160	7	5	28	0,40	0,05	0,00	0,00
	Всего:		**9,6**	**12,1**	**33,0**	**280**	**247**	**33**	**208**	**0,60**	**0,35**	**17,00**	**0,18**
	Итого:		60,6	63,7	230,6	1741	711	197	697	12,66	1,66	76,11	0,52
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,52	0,03	0,00	0,03
338	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	76	68	26	46	0,60	0,08	120,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		**21,7**	**27,9**	**82,5**	**668**	**94**	**59**	**169**	**3,47**	**0,60**	**120,10**	**0,03**
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	5,8	4,8	21,6	153	154	21	131	0,45	0,05	1,60	0,03

259	Жаркое по-домашнему	**200**	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0,00
306	Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир)	**35**	1,2	0,1	2,3	14	7	7	23	0,25	0,00	3,50	0,00
ТТК 472	Напиток из облепихи	**200**	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		**24,1**	**15,1**	**83,2**	**565**	**207**	**61**	**237**	**3,54**	**0,58**	**13,53**	**0,03**
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	**200**	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,20	0,06	1,20	0,04
421	Сдоба обыкновенная	**60**	4,6	3,7	27,3	161	8	7	34	0,50	0,06	0,00	0,00
	Всего:		**7,6**	**6,5**	**36,8**	**236**	**246**	**35**	**216**	**0,70**	**0,12**	**1,20**	**0,04**
	Итого:		**53,4**	**49,5**	**202,5**	**1469**	**547**	**155**	**622**	**7,71**	**1,30**	**134,83**	**0,10**
	Итого по меню:		*1270,0*	*1275,8*	*4442,8*	*34265,0*	*15273*	*4224*	*17119*	*250,71*	*28,96*	*1643,06*	*7,03*
	среднее за день		*63,5*	*63,8*	*222,1*	*1713*	*764*	*211*	*856*	*12,54*	*1,45*	*82,15*	*0,35*

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