

«СОГЛАСОВАНО»

*Утверждаю:
Директор МБУ «Министерство
О. А. М. Мекторский*

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству

МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.И. Корнева

2023 г.



4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на январь 2024 года в общеобразовательных учреждениях:

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

Ленинского района школы №№ 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 школы №№ 21, 64, 64ф, 66, 69, 70, 74, 93, 115(1к), 115(2к), 118, 139, 146, 149, 172, 178, лицей №87, гимназия №67

Сормовского района школы №№ 9, 26, 27, 76, 77, 78, 81, 84, 85, 117, 117ф, 141, 183ф, лицей №82

Нижегородского района школы №№ 3, 7, 14, 19, 22, 30, 33, 35, 42, 102, 103, 113, лицей №№ 8, 40, 40ф, гимназии №№ 1, 1ф, 13ф

Советского района школы №№ 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 151, 173, гимназии №№ 25, 53, лицей №28ф

Приокского района № 11, 32, 34, 45, 48, 88, 88ф, 89, 132, 134, 135, 140, 152, 154, 174, гимназия №17

Автозаводского района №5, 6, 12, 15, 16, 20, 37, 43, 58, 59, 63, 105, 111, 114, 119, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 133, 137, 144, 145, 161

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

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	<i>Первая неделя</i>												
	<i>Понедельник</i>												
	<i>Завтрак</i>												
14	Масло сливочное	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
211	Омлет с сыром	150	18,0	20,6	3,3	270	335	31	365	2,5	0,0	0,7	0,0
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	115	0,9	0,2	8,7	41	40	13	20	0,1	0,1	43,7	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>	535	22,2	32,4	38,6	533	398	54	415	4,2	0,2	47,5	0,1
	<i>Обед</i>												
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
260	Гуляш из говядины	100	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,1	0,1	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
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>	890	28,2	22,2	105,1	762	122	200	435	11,6	0,5	19,7	0,0
	<i>Полдник</i>												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
ТТК 376	Пирожок печёный слобный с рисом яйцом	75	13,6	14,5	24,7	284	37	10	89	1,1	0,1	0,0	0,1
	<i>Всего:</i>	275	19,6	20,9	34,1	404	277	38	269	1,3	0,4	17,0	0,3
	<i>Итого:</i>	1700	70,0	75,5	177,8	1699	797	292	1119	17,1	1,1	84,2	0,4
	<i>Вторник</i>												
	<i>Завтрак</i>												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
223	Запеканка из творога с вареньем	150/40	23,6	17,7	49,4	449	224	34	313	1,0	0,1	2,1	0,1
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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>	560	28,6	29,4	101,7	785	315	53	372	4,5	0,2	15,8	0,1
	<i>Обед</i>												
ТТК 52	Борщ "Нижегородский" мясной со сметаной, зеленью	260	7,5	5,3	8,6	112	35	36	78	1,6	0,1	11,3	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	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,0

Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами													
	25/45	5,4	1,2	36,5	179	36	0	1,9	0,2	0,0	0,0		
	860	28,2	24,7	86,5	681	142	89	260	6,4	0,4	14,7	0,2	
Полдник													
386	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,2	0,1	1,2	0,0	
421	60	4,9	3,0	35,9	191	10	8	45	0,6	0,0	0,0	0,0	
	260	7,9	5,8	45,4	266	248	36	227	0,8	0,1	1,2	0,1	
	1680,0	64,7	59,9	233,6	1732	705	178	859	11,7	0,7	31,7	0,3	
Среда													
Завтрак													
14	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1	
15	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,1	
271	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0	
309	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0	
338	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0	
377	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0	
	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0	
	627	25,7	32,6	75,5	699	207	43	205	6,2	0,4	16,0	0,2	
Обед													
102	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0	
291	200	12,0	19,6	41,4	390	14	31	80	1,5	0,0	0,0	0,0	
	30	1,1	9,4	17,3	158	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	
388	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0	
	25/23	3,6	0,8	24,0	117	27	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0	
	738	26,2	34,2	121,8	896	75	67	190	5,7	0,4	25,0	0,0	
Полдник													
	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2	
ТТК 376	80	4,5	5,8	22,3	159	23	13	51	0,6	0,1	1,1	0,0	
	280	10,5	12,2	31,7	279	263	41	231	0,8	0,4	18,1	0,2	
	1645,0	62,4	79,0	229,0	1875	545	151	626	12,8	1,3	59,1	0,4	
Четверг													
Завтрак													
10/2004	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,4	0,2	0,0	0,0	
182	200/5	5,3	7,0	30,0	205	151	30	149	0,4	0,0	1,6	0,2	
	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	
382	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,0	0,0	1,3	0,0	
	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0	
	575	21,2	24,8	84,9	651	536	74	410	2,3	0,3	2,9	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
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	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	0,1
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	40	2,9	0,5	17,3	85	29	0	0	1,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:	750	34,2	26,5	62,6	625	119	135	325	6,4	0,4	28,3	0,1
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 22	Плюшка Московская	65	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,5	0,1	0,2	0,0
	Всего:	265	6,9	11,5	48,6	324	22	8	47	0,5	0,1	0,2	0,0
	Итого:	1590,0	62,3	62,8	196,1	1600	677	217	782	9,3	0,8	31,3	0,4
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	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
309	Вермишель отварная	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
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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:	617	20,9	23,6	72,4	587	51	42	108	5,9	0,3	15,9	0,1
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, 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	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,3	0,1	8,4	0,0
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	50	0,8	2,6	6,0	50	21	7	14	0,3	0,0	13,2	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:	790	28,4	13,6	77,2	574	112	84	163	4,6	0,4	23,2	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
410	Ватрушка с творогом	85	21,0	15,3	37,5	372	73	26	283	2,9	0,2	0,1	0,2
	Всего:	285	26,6	20,3	59,5	528	315	56	471	3,1	0,3	1,9	0,2
	Итого:	1692,0	75,9	57,5	209,1	1689	478	182	742	13,5	1,0	41,0	0,3
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
15	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,1
182	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,8	0,1	1,6	0,0

	Йогурт "Растишка"	110	4,2	3,3	12,3	96	271	0	0	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	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	22	1,8	0,4	12,6	62	9	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0	0,0
	Всего:	572	21,0	31,1	74,5	663	763	80	409	2,5	0,2	3,0	0,2	0,2
	Обед													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	1,2	0,1	9,2	0,0	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	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0	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	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0	0,0
	Всего:	850	21,2	19,3	98,1	651	96	77	279	7,3	0,3	22,9	0,0	0,0
	Полдник													
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2	0,2
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с яблоками	75	3,6	4,0	26,8	158	25	9	37	1,0	0,1	0,3	0,1	0,1
	Всего:	280	9,6	10,4	36,2	278	265	37	217	1,2	0,4	17,3	0,3	0,3
	Итого:	1702,0	51,8	60,8	208,8	1592	1124	194	905	11,0	0,9	43,3	0,5	0,5
	Вторник													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
223	Запеканка из творога с вареньем	150/30	23,6	17,7	40,3	415	222	32	311	1,0	0,1	0,4	0,1	0,1
338	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41	40	13	20	0,1	0,1	43,7	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	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0
	Всего:	530	28,9	27,1	85,4	702	334	52	379	1,7	0,3	44,8	0,1	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	0,0
278	Тефтели мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	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	0,0
306	Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	25	2,6	1,3	15,0	81	9	26	75	0,9	0,1	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	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0	0,0
	Всего:	965	35,9	28,2	123,4	917	152	113	332	9,0	0,7	19,2	0,1	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	0,0
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	80	7,0	8,7	33,9	241	30	10	51	0,5	0,1	0,1	0,0	0,0
	Всего:	280	12,6	13,7	55,9	397	272	40	239	0,7	0,1	1,9	0,1	0,1

	Итого:	1775,0	77,4	69,0	264,7	2016	758	205	950	11,4	1,2	65,8	0,2
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	9,5	16,2	18,2	256	87	34	129	2,0	0,0	7,7	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
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	0,1	0,0	0,0
	Всего:	637	13,4	29,6	65,6	584	152	60	170	6,6	0,1	39,6	0,0
	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 51	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,2	0,2	0,2	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	115	0,9	0,2	8,7	41	40	13	20	0,1	0,1	43,7	0,0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:	875	29,1	28,5	92,4	742	136	66	259	5,1	0,6	65,4	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 печёный слоёный с картофелем и луком	80	4,5	5,8	22,3	159	23	13	51	0,6	0,1	1,1	0,0
	Всего:	280	10,5	12,2	31,7	279	263	41	231	0,8	0,4	18,1	0,2
	Итого:	1792,0	53,0	70,3	189,7	1605	551	166	660	12,5	1,1	123,0	0,3
	Четверг												
	Завтрак												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,4	0,2	0,0	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
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	91	24	32	4,6	0,0	10,0	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	0,1	0,0	0,0
	Всего:	675	20,1	23,7	99,1	691	646	104	463	7,2	0,4	13,1	0,1
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,7	5,4	16,8	135	23	26	102	1,2	0,1	7,1	0,0
285	Макаронник с мясом, с маслом	200/5	21,0	21,2	39,6	434	19	21	123	1,8	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
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0

[illegible]

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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:	650	20,0	26,9	63,5	578	91	58	164	6,4	0,5	19,7	0,0
	Обед												
	Суп из овощей с мясом, зеленью	10/250	3,4	4,0	9,3	90	18	20	44	0,9	0,1	11,9	0,0
99	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
ТТК 242	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
309	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,0
342	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/20	3,4	0,7	22,2	109	26	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	Всего:	755	36,4	26,4	85,8	731	75	122	258	6,1	0,4	15,7	0,1
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
	Пирожок печёный сдобный с рисом яйцом	75	13,6	14,5	24,7	284	37	10	89	1,1	0,1	0,0	0,1
ТТК 376	Всего:	275	19,6	20,9	34,1	404	277	38	269	1,3	0,4	17,0	0,3
	Итого:	1680,0	76,0	74,2	183,4	1713	443	218	691	13,9	1,3	52,4	0,4
	Четверг												
	Завтрак												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,4	0,2	0,0	0,0
182	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,8	0,1	1,6	0,0
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:	705	21,2	24,2	96,8	693	495	70	374	4,7	0,3	15,3	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 56	Соте из индейки с овощами	200	15,6	11,3	15,6	227	25	30	66	2,1	0,2	38,0	0,0
338	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41	40	13	20	0,1	0,1	43,7	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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:	825	29,3	16,5	75,9	567	128	84	202	6,0	0,7	91,2	0,0
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом луком	75	9,7	9,3	18,2	195	23	16	96	1,0	0,1	0,2	0,0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	Всего:	275	9,9	9,5	32,1	253	30	20	100	1,9	0,1	4,3	0,0
	Итого:	1805,0	60,4	50,2	204,8	1513	653	174	676	12,7	1,1	110,7	0,1
	Пятница												

14	Завтрак	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
ТТК 500	Масло сливочное	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,2	0,2	0,3	0,0
302	Шницель "Нежный"	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
338	Каша гречневая рассыпчатая	115	0,9	0,2	8,7	41	40	13	20	0,1	0,1	43,7	0,0
377	Фрукты свежие	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Чай с лимоном	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	617	28,1	31,5	90,6	760	90	180	306	7,5	0,6	46,9	0,1
	Всего:												
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	6,8	6,2	7,0	112	20	32	99	1,2	0,1	5,3	0,0
284	Запеканка картофельная с мясом	200	16,1	13,3	21,7	271	20	46	151	2,0	0,2	4,5	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:	705	27,7	20,3	67,0	592	101	99	279	5,4	0,5	10,7	0,0
	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	60	4,9	3,0	35,9	191	10	8	45	0,6	0,0	0,0	0,0
	Всего:	260	7,9	5,8	45,4	266	248	36	227	0,8	0,1	1,2	0,1
	Итого:	1582,0	63,7	57,6	203,0	1618	439	315	812	13,7	1,2	58,8	0,2
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,4	0,2	0,0	0,0
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,0	30,0	205	151	30	149	0,4	0,0	1,6	0,2
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	91	24	32	4,6	0,0	10,0	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	0,1	0,0	0,0
	Всего:	675	19,2	22,2	97,5	668	627	98	442	6,9	0,3	12,9	0,2
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,7	5,4	16,8	135	23	26	102	1,2	0,1	7,1	0,0
ТТК 55	Рагу из говядины	200	11,3	10,8	16,9	211	21	36	73	2,0	0,2	41,0	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 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	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:	850	20,5	17,6	83,5	576	104	82	198	7,7	0,5	65,6	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 376	Пирожок печёный слобный с картофелем и луком	80	4,5	5,8	22,3	159	23	13	51	0,6	0,1	1,1	0,0
	Всего:	280	10,5	12,2	31,7	279	263	41	231	0,8	0,4	18,1	0,2
	Итого:	1805,0	50,2	52,0	212,7	1523	994	221	871	15,5	1,2	96,6	0,4
	Вторник												
	Завтрак	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
14	Масло шоколадное	150/30	23,6	17,7	40,3	415	222	32	311	1,0	0,1	0,4	0,1
223	Запеканка из творога с вареньем	115	0,9	0,2	8,7	41	40	13	20	0,1	0,1	43,7	0,0
338	Фрукты свежие	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,1	0,0	0,7	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	528	28,9	26,0	87,5	701	332	52	376	1,7	0,3	44,8	0,1
	Всего:												
	Обед	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	100	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,1	0,1	0,6	0,0
260	Гуляш из говядины	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
338	Фрукты свежие	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
348	Компот из кураги	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	890	32,2	22,3	105,6	778	137	215	469	12,8	0,7	19,5	0,0
	Всего:												
	Полдник	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	85	7,4	9,3	36,3	258	32	10	54	0,6	0,1	0,1	0,0
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	285	13,0	14,3	58,3	414	274	40	242	0,8	0,1	1,9	0,1
	Всего:	1703,0	74,1	62,6	251,4	1893	743	307	1087	15,3	1,1	66,1	0,1
	Итого:												
	Среда												
	Завтрак	200	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,3	0,1	8,4	0,0
259	Жаркое по-домашнему	115	0,9	0,2	8,7	41	40	13	20	0,1	0,1	43,7	0,0
338	Фрукты свежие	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	540	16,2	10,1	70,2	438	71	46	109	1,9	0,3	59,7	0,0
	Всего:												
	Обед	10/255	4,2	4,5	9,2	94	33	23	73	1,2	0,1	9,2	0,0
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
ТТК 242	Филе куриное панированное	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	0,0	0,0	0,0
304	Рис отварной	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
342	Компот из яблок	25/15	3,0	0,6	19,4	95	24	0	0	1,5	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами												

	Всего:	755	35,1	28,3	83,4	728	82	135	312	6,3	0,3	15,0	0,1
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 22	Плюшка Московская	65	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,5	0,1	0,2	0,0
	Всего:	265	6,9	11,5	48,6	324	22	8	47	0,5	0,1	0,2	0,0
	Итого:	1560,0	58,2	49,9	202,2	1490	175	189	468	8,7	0,7	74,9	0,2
	Четверг												
	Завтрак												
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 бульоном	200	15,6	19,9	34,9	377	100	8	72	1,1	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
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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:	572	18,5	28,3	72,3	614	141	25	99	5,4	0,1	15,9	0,0
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с грибами, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,0
ТТК 51	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,2	0,2	0,2	0,0
ТТК 54	Овощи тушёные	150	3,2	6,3	14,1	126	15	19	52	1,0	0,1	0,1	0,0
	Вафли	30	1,1	9,4	17,3	158	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/22	3,6	0,7	23,4	115	27	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	Всего:	792	31,5	39,8	100,1	915	227	72	279	5,3	0,7	11,3	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 печёный сладкий с яблоками	75	3,6	4,0	26,8	158	25	9	37	1,0	0,1	0,3	0,1
	Всего:	275	9,6	10,4	36,2	278	265	37	217	1,2	0,4	17,3	0,3
	Итого:	1639,0	59,6	78,5	208,6	1807	633	134	595	11,9	1,2	44,5	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 42	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
306	Фасоль консервированная (доп. гарнир)	30	1,8	0,0	4,5	25	0	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:	505	25,1	22,8	77,9	618	311	78	253	3,1	0,2	1,6	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

284	Запеканка картофельная с мясом	200	16,1	13,3	21,7	271	20	46	151	2,0	0,2	4,5	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
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	25/40	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	Всего:	855	25,6	18,8	90,0	632	104	72	231	7,7	0,5	34,9	0,0
	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	60	4,9	3,0	35,9	191	10	8	45	0,6	0,0	0,0	0,0
	Всего:	260	7,9	5,8	45,4	266	248	36	227	0,8	0,1	1,2	0,1
	Итого:	1620,0	58,6	47,4	213,3	1516	663	186	711	11,6	0,8	37,6	0,1
	Итого по меню:		1271,4	1247,2	4353,1	33858	12989	4064	15673	250,3	19,8	1214,9	5,5
	среднее за день		63,6	62,4	217,7	1693	649	203	784	12,5	1,0	60,7	0,3

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