

В СОГЛАСОВАНО»



*Директор МБОУ «Школа № 60»
Н.С. Селеверкина*



«Дирекция по организации

Е.В. Пороховой
2024 г.

2-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся средних и старших классов на декабрь 2024 года в общеобразовательных учреждениях:

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

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

Московского района № 21, 64, 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, 117ф, 141, 183, лицей №82

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

Советского района № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 151, 173, 188, гимназии №№ 25, 53

Приокского района №11, 32, 34, 45, 48, 88, 88ф, 89, 132, 134, 135, 135ф, 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, 127, 127ф, 128, 129, 130, 133, 137, 144, 145, 161, 169, 170, 171, 179, 190

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

| Код по Сборнику блюд 2015г. | Наименование блюда | Выход порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Микроэлементы (мг) | | | | | Витамины (мг) | | | | | |
|-----------------------------|--|------------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------------|------------|------------|--------------|----------------|---------------|-------------|------|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | Са | Mg | P | Fe | В ₁ | С | А | | | | |
| | Первая неделя | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 57 | Пудинг "Лакомка" с клубничным вареньем | 200/25 | 20,9 | 14,3 | 68,6 | 486 | 85 | 13 | 80 | 0,60 | 0,06 | 0,20 | 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 микроэлементами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | Всего: | | 23,1 | 14,9 | 93,0 | 597 | 100 | 17 | 88 | 1,95 | 0,14 | 0,30 | 0,00 | | | | |
| | 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 | 0,02 | | | | |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 8,2 | 8,6 | 2,8 | 121 | 16 | 15 | 23 | 1,00 | 0,00 | 0,60 | 0,01 | | | | |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,2 | 8,8 | 44,1 | 296 | 18 | 161 | 242 | 5,40 | 0,25 | 0,00 | 0,03 | | | | |
| 342 | Компот из яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 13,9 | 58 | 7 | 4 | 4 | 0,90 | 0,00 | 4,10 | 0,00 | | | | |
| | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 28 | 0 | 0 | 1,50 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | Всего: | | 28,5 | 24,7 | 108,7 | 771 | 189 | 196 | 360 | 9,80 | 0,69 | 14,80 | 0,06 | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 141 | Пицца сырная | 100 | 14,4 | 17,1 | 35,3 | 353 | 388 | 31 | 289 | 0,80 | 0,10 | 0,27 | 0,03 | | | | |
| 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: | | 15,1 | 17,4 | 59,9 | 457 | 398 | 34 | 292 | 1,45 | 0,11 | 20,27 | 0,03 | | | | |
| | Итого: | | 66,7 | 57,0 | 261,6 | 1825 | 687 | 247 | 740 | 13,20 | 0,94 | 35,37 | 0,09 | | | | |
| | Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло шоколадное | 10 | 0,1 | 6,2 | 2,2 | 65 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| 265 | Шлов из говядины | 200 | 11,6 | 11,7 | 37,1 | 300 | 9 | 41 | 176 | 1,49 | 0,08 | 0,74 | 0,00 | | | | |
| ТТК 245 | Кофейный напиток витаминизированный | 200 | 2,7 | 1,9 | 22,5 | 118 | 85 | 10 | 63 | 0,10 | 0,30 | 0,90 | 0,14 | | | | |
| | Батон витаминный с микроэлементами | 35 | 2,8 | 0,7 | 20,0 | 98 | 14 | 0 | 0 | 0,70 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | Всего: | | 17,2 | 20,5 | 81,8 | 581 | 108 | 51 | 239 | 2,3 | 0,5 | 1,6 | 0,1 | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с чечевицей, мясом, зеленью | 260 | 10,1 | 4,3 | 23,1 | 172 | 33 | 17 | 69 | 3,2 | 0,8 | 13,0 | 0,15 | | | | |
| 295 | Котлета куриная | 100 | 20,2 | 9,0 | 16,8 | 229 | 42 | 72 | 151 | 1,80 | 0,20 | 1,30 | 0,06 | | | | |
| 309 | Вермишель отварная | 180 | 6,5 | 5,7 | 33,5 | 212 | 8 | 9 | 42 | 0,91 | 0,07 | 0,00 | 0,03 | | | | |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1,0 | 0,0 | 13,2 | 86 | 33 | 21 | 29 | 0,69 | 0,02 | 0,89 | 0,00 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|-----------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | *28 | 0 | 0 | 1,50 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 41,6 | 19,8 | 111,7 | 822 | 144 | 119 | 291 | 8,10 | 1,29 | 15,19 | 0,24 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| | Напиток овсяный фруктовый "Экзотик" | 200 | 2,0 | 1,0 | 22,0 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ТТК 357/1 | Маковый рулетик посыпной | 65 | 5,7 | 7,1 | 27,7 | 197 | 25 | 8 | 42 | 0,40 | 0,05 | 0,05 | 0,01 |
| | Всего: | | 7,7 | 8,1 | 49,7 | 297 | 25 | 8 | 42 | 0,40 | 0,05 | 0,05 | 0,01 |
| | Итого: | | 66,5 | 48,4 | 243,2 | 1700 | 277 | 178 | 572 | 10,79 | 1,83 | 16,88 | 0,39 |
| | Среда | | | | | | | | | | | | |
| | 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 порционнo | 10 | 2,3 | 2,9 | 0,0 | 35 | 100 | 6 | 60 | 0,10 | 0,00 | 0,07 | 0,03 |
| 210 | Омлет натуральный | 200 | 18,6 | 19,2 | 4,6 | 266 | 165 | 27 | 328 | 3,46 | 0,09 | 0,98 | 0,02 |
| 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 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 23,3 | 30,0 | 29,3 | 480 | 285 | 38 | 401 | 4,97 | 0,18 | 3,95 | 0,09 |
| | 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 | 0,02 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 10,1 | 12,0 | 19,3 | 226 | 16 | 40 | 165 | 1,99 | 0,17 | 8,16 | 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 | 28 | 0 | 0 | 1,50 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 24,1 | 13,9 | 82,7 | 553 | 66 | 66 | 205 | 4,94 | 0,48 | 28,86 | 0,02 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 29 | Булочка обсыпная с творогом | 70 | 8,2 | 7,2 | 24,0 | 194 | 59 | 13 | 86 | 0,50 | 0,10 | 0,00 | 0,01 |
| 386 | Кисломолочный напиток "Снежок" | 200 | 5,6 | 5,0 | 22,0 | 156 | 242 | 30 | 188 | 0,20 | 0,10 | 1,80 | 0,04 |
| | Всего: | | 13,8 | 12,2 | 46,0 | 350 | 301 | 43 | 274 | 0,70 | 0,20 | 1,80 | 0,05 |
| | Итого: | | 61,2 | 56,1 | 158,0 | 1383 | 652 | 147 | 880 | 10,61 | 0,86 | 34,61 | 0,16 |
| | Четверг | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 6,4 | 9,5 | 2,6 | 134 | 16 | 16 | 23 | 1,09 | 0,05 | 0,58 | 0,01 |
| 309 | Рожки отварные | 180 | 6,5 | 5,7 | 33,5 | 212 | 8 | 9 | 42 | 0,91 | 0,07 | 0,00 | 0,03 |
| 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 |
| | Батон витаминный с микронутриентами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |

| | Всего: | 14,9 | 15,7 | 78,4 | 528 | 37 | 25 | 71 | 2,53 | 0,20 | 8,18 | 0,04 |
|----------|--|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| 112 | Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью | 4,8 | 4,0 | 14,0 | 111 | 9 | 18 | 73 | 1,00 | 0,10 | 5,20 | 0,00 |
| 234 | Биточки рыбные | 13,0 | 10,5 | 15,5 | 208 | 62 | 43 | 176 | 1,3 | 0,2 | 0,4 | 4,40 |
| 312 | Пюре картофельное | 3,8 | 6,3 | 14,5 | 130 | 46 | 33 | 99 | 1,18 | 0,01 | 0,36 | 0,06 |
| 376 | Чай с сахаром | 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 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 28 | 0 | 0 | 1,50 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | 25,6 | 21,7 | 79,2 | 613 | 150 | 98 | 356 | 5,83 | 0,51 | 6,06 | 4,46 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | |
| ТТК 376 | Пирожок печеный слобный с мясом рисом | 9,1 | 10,0 | 20,3 | 208 | 22 | 16 | 93 | 0,90 | 0,10 | 0,00 | 0,01 |
| 389 | Сок фруктовый | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | 9,1 | 10,0 | 42,7 | 298 | 22 | 16 | 93 | 0,90 | 0,10 | 0,00 | 0,01 |
| | Итого: | 49,6 | 47,4 | 200,3 | 1439 | 209 | 139 | 520 | 9,26 | 0,81 | 14,24 | 4,51 |
| | Пятница | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло шоколадное | 0,2 | 9,3 | 3,3 | 98 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ТТК 552 | Индейка с булгуром | 12,8 | 15,5 | 39,8 | 350 | 73 | 5 | 51 | 0,70 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| 338 | Фрукты свежие | 0,4 | 0,4 | 10,8 | 49 | 18 | 10 | 12 | 2,40 | 0,00 | 11,00 | 0,00 |
| 377 | Чай с лимоном | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 43 | 8 | 5 | 10 | 0,90 | 0,00 | 2,90 | 0,00 |
| | Батон витаминный с микроэлементами | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | 15,7 | 25,8 | 78,5 | 610 | 109 | 20 | 73 | 4,5 | 0,1 | 13,9 | 0,0 |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушёной, сметаной, зеленью | 4,7 | 6,5 | 10,0 | 117 | 41 | 27 | 94 | 1,8 | 0,1 | 10,1 | 0,06 |
| 285 | Макаронник с печеню | 19,7 | 12,4 | 42,8 | 362 | 26 | 26 | 291 | 6,20 | 0,40 | 0,70 | 0,20 |
| 101/2004 | Икра кабачковая | 0,8 | 3,0 | 5,0 | 51 | 21 | 9 | 20 | 0,5 | 0,0 | 6,0 | 0,00 |
| 342 | Компот из груши | 0,2 | 0,1 | 14,0 | 58 | 8 | 5 | 6 | 1,00 | 0,00 | 2,10 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 28 | 0 | 0 | 1,50 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | 29,2 | 22,8 | 96,9 | 711 | 124 | 67 | 411 | 11,00 | 0,67 | 18,88 | 0,26 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | |
| ТТК 141 | Пицца сырная | 14,4 | 17,1 | 35,3 | 353 | 388 | 31 | 289 | 0,80 | 0,10 | 0,27 | 0,03 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 0,7 | 0,3 | 24,6 | 104 | 10 | 3 | 3 | 0,65 | 0,01 | 20,00 | 0,00 |
| | Всего: | 15,1 | 17,4 | 59,9 | 457 | 398 | 34 | 292 | 1,45 | 0,11 | 20,27 | 0,03 |
| | Итого: | 60,0 | 66,0 | 235,3 | 1778 | 631 | 121 | 776 | 16,95 | 0,88 | 53,05 | 0,29 |

| | | Суббота | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|---------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--|--|--|--|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 163/2 | Филе куриное с персиками | 100 | 22,6 | 13,6 | 5,0 | 233 | 141 | 80 | 226 | 1,20 | 0,06 | 1,58 | 0,08 | | | | |
| 309 | Вермишель отварная | 180 | 6,5 | 5,7 | 33,5 | 212 | 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 | 0,90 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | | | | |
| | Батон витаминный с микронутриентами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | Всего: | | 31,3 | 19,9 | 62,9 | 556 | 164 | 93 | 276 | 3,5 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 119 | Суп гороховый с гречками | 250/15 | 10,1 | 6,1 | 31,5 | 221 | 40 | 31 | 79 | 2,90 | 0,49 | 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 | | | | |
| 312 | Пюре каргофельное | 180 | 3,8 | 6,3 | 14,5 | 130 | 46 | 33 | 99 | 1,18 | 0,01 | 0,36 | 0,06 | | | | |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1,0 | 0,0 | 13,2 | 86 | 33 | 21 | 29 | 0,69 | 0,02 | 0,89 | 0,00 | | | | |
| | Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами | 25/40 | 4,6 | 1,3 | 30,8 | 149 | 18 | 0 | 0 | 1,0 | 0,1 | 0,0 | 0,00 | | | | |
| | Всего: | | 33,3 | 25,0 | 100,1 | 784 | 147 | 95 | 260 | 6,75 | 0,91 | 1,25 | 0,06 | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | Печенье | 50 | 2,5 | 11,0 | 31,5 | 235 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | Всего: | | 2,5 | 11,0 | 53,9 | 325 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | Итого: | | 67,1 | 55,9 | 216,9 | 1665 | 311 | 188 | 536 | 10,26 | 1,12 | 2,93 | 0,17 | | | | |
| | Вторая неделя | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10/2004 | Бутерброд горячий с сыром | 50 | 8,5 | 12,7 | 11,5 | 195 | 309 | 17 | 181 | 0,40 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| 182 | Каша молочная пшённая жидкая с маслом | 250/10 | 8,0 | 15,2 | 35,4 | 283 | 195 | 47 | 213 | 1,03 | 0,12 | 2,02 | 0,03 | | | | |
| 338 | Фрукты свежие | 110 | 0,4 | 0,4 | 10,8 | 49 | 18 | 10 | 12 | 2,4 | 0,0 | 11,0 | 0,00 | | | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,0 | 20,8 | 124 | 124 | 27 | 109 | 0,80 | 0,00 | 1,30 | 0,02 | | | | |
| | Батон, обогащенный йодоказеином | 20 | 1,4 | 0,5 | 10,0 | 48 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | Всего: | | 21,9 | 31,8 | 88,5 | 699 | 646 | 101 | 515 | 4,63 | 0,27 | 14,32 | 0,05 | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник Ленинградский с мясом, зеленью | 260 | 4,6 | 4,0 | 16,4 | 119 | 15 | 26 | 96 | 1,20 | 0,10 | 7,10 | 0,01 | | | | |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 8,2 | 8,6 | 2,8 | 121 | 16 | 15 | 23 | 1,00 | 0,00 | 0,60 | 0,01 | | | | |
| 309 | Рожки отварные | 180 | 6,5 | 5,7 | 33,5 | 212 | 8 | 9 | 42 | 0,91 | 0,07 | 0,00 | 0,03 | | | | |
| 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 микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином | 25/20 | 3,2 | 0,8 | 20,8 | 101 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 22,5 | 19,1 | 101,5 | 665 | 60 | 50 | 167 | 4,12 | 0,26 | 15,30 | 0,05 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток "Снежок" | 200 | 5,6 | 5,0 | 22,0 | 156 | 242 | 30 | 188 | 0,20 | 0,10 | 1,80 | 0,04 |
| ТТК 376 | Вагрушка с творогом | 75 | 18,5 | 13,5 | 33,1 | 328 | 64 | 23 | 250 | 2,60 | 0,10 | 0,10 | 0,20 |
| | Всего: | | 24,1 | 18,5 | 55,1 | 484 | 306 | 53 | 438 | 2,80 | 0,20 | 1,90 | 0,24 |
| | Итого: | | 68,5 | 69,4 | 245,1 | 1848 | 1012 | 204 | 1120 | 11,55 | 0,73 | 31,52 | 0,34 |
| | Вторник | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло шоколадное | 10 | 0,1 | 6,2 | 2,2 | 65 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,1 | 41 | 5 | 4 | 8 | 0,85 | 0,00 | 0,10 | 0,00 |
| | Батон, обогащенный йодоказеином | 45 | 3,2 | 1,1 | 22,5 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 16,2 | 20,2 | 70,8 | 523 | 14 | 46 | 197 | 2,5 | 0,1 | 0,8 | 0,0 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 278/2022 | Суп куриный с зеленью | 250 | 2,3 | 3,0 | 11,7 | 96 | 16 | 26 | 70 | 0,9 | 0,4 | 0,1 | 0,01 |
| 234 | Котлета рыбная | 100 | 13,0 | 10,5 | 15,5 | 208 | 62 | 43 | 176 | 1,3 | 0,2 | 0,4 | 4,40 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,8 | 6,3 | 14,5 | 130 | 46 | 33 | 99 | 1,18 | 0,01 | 0,36 | 0,06 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1,0 | 0,0 | 13,2 | 86 | 33 | 21 | 29 | 0,69 | 0,02 | 0,89 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином | 25/20 | 3,2 | 0,8 | 20,8 | 101 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 23,3 | 20,6 | 75,7 | 621 | 175 | 123 | 374 | 5,05 | 0,72 | 1,75 | 4,47 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| | Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В ₂ | 200 | 2,0 | 6,4 | 19,0 | 140 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ТТК 22 | Плюшка Московская | 65 | 4,9 | 5,1 | 29,6 | 184 | 22 | 8 | 47 | 0,54 | 0,05 | 0,16 | 0,03 |
| | Всего: | | 6,9 | 11,5 | 48,6 | 324 | 22 | 8 | 47 | 0,54 | 0,05 | 0,16 | 0,03 |
| | Итого: | | 46,4 | 52,3 | 195,1 | 1468 | 211 | 177 | 618 | 8,05 | 0,85 | 2,73 | 4,50 |
| | Среда | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 67 | Бифстроганов из индейки в сырном соусе | 100 | 13,2 | 10,6 | 3,3 | 161 | 156 | 16 | 99 | 1,10 | 0,00 | 0,60 | 0,03 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,2 | 8,8 | 44,1 | 296 | 18 | 161 | 242 | 5,40 | 0,25 | 0,00 | 0,03 |
| ТТК 245 | Кофейный напиток витаминизированный | 200 | 2,7 | 1,9 | 22,5 | 118 | 85 | 10 | 63 | 0,10 | 0,30 | 0,90 | 0,14 |
| | Батон, обогащенный йодоказеином | 35 | 2,5 | 0,9 | 17,5 | 84 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

| | | | 28,6 | 22,2 | 87,4 | 659 | 259 | 187 | 404 | 6,60 | 0,55 | 1,50 | 0,20 |
|----------------|--|-------|------|------|-------|------|-----|-----|-----|-------|------|-------|------|
| Всего: | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 111/2004 | Борщ "Сибирский" с говяжьей тушёной, со сметаной, зеленью | 275 | 5,0 | 6,4 | 10,2 | 119 | 39 | 25 | 87 | 1,7 | 0,2 | 9,2 | 0,01 |
| 271 | Биточки домашние | 100 | 13,8 | 11,3 | 10,1 | 198 | 10 | 10 | 53 | 1,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 |
| 309 | Вермишель отварная | 200 | 7,2 | 6,3 | 37,2 | 236 | 9 | 10 | 47 | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 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 |
| | Хлеб полезный с микротриентами/Батон, обогащенный йодоказеином | 25/40 | 4,6 | 1,3 | 30,8 | 149 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| Всего: | | | 30,9 | 25,4 | 98,6 | 745 | 84 | 50 | 197 | 5,57 | 1,57 | 12,10 | 0,01 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 376 | Пирожок печеный сдобный с мясом рисом | 75 | 9,1 | 10,0 | 20,3 | 208 | 22 | 16 | 93 | 0,90 | 0,10 | 0,00 | 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: | | | 9,1 | 10,0 | 42,7 | 298 | 22 | 16 | 93 | 0,90 | 0,10 | 0,00 | 0,01 |
| Итого: | | | 68,6 | 57,6 | 228,7 | 1702 | 365 | 253 | 694 | 13,07 | 2,22 | 13,60 | 0,22 |
| | Четверг | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
| 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 |
| | Кисломолочный продукт "Биолакт" | 100 | 2,8 | 3,2 | 8,0 | 75 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,0 | 20,8 | 124 | 124 | 27 | 109 | 0,80 | 0,00 | 1,30 | 0,02 |
| | Батон, обогащенный йодоказеином | 20 | 1,4 | 0,5 | 10,0 | 48 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Всего: | | | 15,6 | 22,5 | 76,1 | 570 | 334 | 71 | 323 | 1,6 | 0,1 | 3,5 | 0,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью | 260 | 4,0 | 3,9 | 6,9 | 78 | 28 | 14 | 66 | 0,90 | 0,10 | 17,40 | 0,00 |
| ТТК 242 | Филе куриное панированное | 100 | 24,0 | 16,7 | 12,4 | 296 | 17 | 89 | 173 | 2,11 | 0,11 | 1,66 | 0,08 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,8 | 6,3 | 14,5 | 130 | 46 | 33 | 99 | 1,18 | 0,01 | 0,36 | 0,06 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1,0 | 0,0 | 13,2 | 86 | 33 | 21 | 29 | 0,70 | 0,00 | 0,90 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микротриентами/Батон, обогащенный йодоказеином | 25/20 | 3,2 | 0,8 | 20,8 | 101 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| Всего: | | | 36,0 | 27,7 | 67,8 | 691 | 142 | 157 | 367 | 5,9 | 0,3 | 20,3 | 0,1 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 27 | Хачапури | 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 | 0,00 | 3,80 | 0,00 |
| Всего: | | | 9,7 | 11,4 | 36,8 | 289 | 221 | 23 | 156 | 0,73 | 0,05 | 3,84 | 0,02 |

| Итого: | Пятница | 61,3 | 61,6 | 180,7 | 1550 | 697 | 251 | 846 | 8,17 | 0,43 | 27,66 | 0,26 |
|-----------|---|--------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 51 | Биточки "Школьные" | 100 | 17,1 | 9,3 | 257 | 32 | 16 | 107 | 1,20 | 0,20 | 0,20 | 0,03 |
| 309 | Рожки отварные | 180 | 6,5 | 33,5 | 212 | 8 | 9 | 42 | 0,91 | 0,07 | 0,00 | 0,03 |
| 338 | Фрукты свежие | 110 | 0,4 | 10,8 | 49 | 18 | 10 | 12 | 2,4 | 0,0 | 11,0 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 10,1 | 41 | 5 | 4 | 8 | 0,85 | 0,00 | 0,10 | 0,00 |
| | Батон, обогащенный йодоказеином | 20 | 1,4 | 10,0 | 48 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 25,0 | 73,7 | 607 | 63 | 39 | 169 | 5,36 | 0,27 | 11,30 | 0,06 |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с рисом рыбными консервами, зеленью | 270 | 5,4 | 17,4 | 152 | 14 | 25 | 62 | 0,9 | 0,1 | 8,3 | 0,00 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 10,1 | 19,3 | 226 | 16 | 40 | 165 | 1,99 | 0,17 | 8,16 | 0,00 |
| ТТК 206 | Компот из ягод | 200 | 0,2 | 12,0 | 49 | 11 | 8 | 9 | 0,20 | 0,00 | 4,50 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином | 25/20 | 3,2 | 20,8 | 101 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 18,9 | 69,5 | 528 | 59 | 73 | 236 | 4,05 | 0,36 | 20,96 | 0,00 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | |
| | Напиток овсяный фруктовый "Экзотик" | 200 | 2,0 | 22,0 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ТТК 357/1 | Маковый рулетик посыпной | 65 | 5,7 | 27,7 | 197 | 25 | 8 | 42 | 0,40 | 0,05 | 0,05 | 0,01 |
| | Всего: | | 7,7 | 49,7 | 297 | 25 | 8 | 42 | 0,40 | 0,05 | 0,05 | 0,01 |
| | Итого: | | 51,6 | 192,9 | 1432 | 147 | 120 | 447 | 9,81 | 0,68 | 32,31 | 0,07 |
| | Суббота | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 278 | Тефтели мясные в соусе | 100/50 | 13,8 | 15,0 | 264 | 31 | 13 | 72 | 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,00 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,4 | 33,7 | 220 | 2 | 23 | 73 | 0,62 | 0,03 | 0,00 | 0,04 |
| ТТК 243 | Кисель плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0,0 | 28,0 | 112 | 3 | 0 | 6 | 0,03 | 0,00 | 7,60 | 0,00 |
| | Батон, обогащенный йодоказеином | 20 | 1,4 | 10,0 | 48 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 19,6 | 86,7 | 644 | 36 | 36 | 151 | 0,75 | 0,23 | 7,90 | 0,04 |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью | 260 | 8,8 | 14,5 | 127 | 24 | 33 | 107 | 2,14 | 0,23 | 5,00 | 0,00 |
| 285 | Макароник с печенью | 200 | 19,7 | 42,8 | 362 | 26 | 26 | 291 | 6,20 | 0,40 | 0,70 | 0,20 |
| 101/2004 | Икра кабачковая | 65 | 0,8 | 5,0 | 51 | 21 | 9 | 20 | 0,5 | 0,0 | 6,0 | 0,00 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 0,0 | 22,4 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|-------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином | 25/20 | 3,2 | 0,8 | 20,8 | 101 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 32,5 | 20,3 | 105,5 | 731 | 89 | 68 | 418 | 9,82 | 0,74 | 11,70 | 0,20 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| | Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В ₂ | 200 | 2,0 | 6,4 | 19,0 | 140 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ТТК 22 | Плюшка Московская | 65 | 4,9 | 5,1 | 29,6 | 184 | 22 | 8 | 47 | 0,50 | 0,10 | 0,20 | 0,00 |
| | Всего: | | 6,9 | 11,5 | 48,6 | 324 | 22 | 8 | 47 | 0,50 | 0,10 | 0,20 | 0,00 |
| | Итого: | | 59,0 | 56,4 | 240,8 | 1699 | 147 | 112 | 616 | 11,07 | 1,07 | 19,80 | 0,24 |
| | Итого по меню: | | 726,3 | 679,6 | 2598,6 | 19489 | 5346 | 2136 | 8365 | 132,8 | 12,4 | 284,7 | 11,2 |
| | среднее за день | | 60,5 | 56,6 | 216,6 | 1624 | 446 | 178 | 697 | 11,07 | 1,04 | 23,73 | 0,94 |

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