

«СОГЛАСОВАНО»



*МБОУ, Маша 160*  
*Сметчиковский*

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой

2024 г.

*16 декабря*

2-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов с 16 декабря 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 школы № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 100, 101, 106, 120, 123, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 185ф, гимназия №184, лицей №180

Московского района школы № 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 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, 188, 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, лицеи №№ 36, 165, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Микроэлементы (мг)					Витамины (мг)					
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A				
	<i>Первая неделя</i>																
	<i>Понедельник</i>																
	<b>Завтрак</b>																
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с клубничным вареньем	150/30	14,1	12,6	56,4	379	12	5	23	0,4	0,0	0,2	0,0	0,2	0,03	0,03	0,03
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	23	1,8	0,5	13,2	64	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>16,7</b>	<b>22,9</b>	<b>93,8</b>	<b>631</b>	<b>45</b>	<b>19</b>	<b>43</b>	<b>4,2</b>	<b>0,1</b>	<b>11,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>																
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	0,2	0,02	0,02	0,02
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,0	0,6	0,01	0,01	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	2,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>28,6</b>	<b>23,5</b>	<b>124,0</b>	<b>823</b>	<b>189</b>	<b>164</b>	<b>315</b>	<b>8,4</b>	<b>0,7</b>	<b>10,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Полдник</b>																
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,2	0,1	1,2	0,0	0,1	0,04	0,04	0,04
ТТК 246	Плюшка с сахаром	80	5,3	8,0	38,8	248	8	8	41	0,6	0,1	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>8,3</b>	<b>10,8</b>	<b>48,3</b>	<b>323</b>	<b>246</b>	<b>36</b>	<b>223</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>53,6</b>	<b>57,2</b>	<b>266,1</b>	<b>1777</b>	<b>480</b>	<b>219</b>	<b>581</b>	<b>13,5</b>	<b>1,0</b>	<b>23,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>23,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>
	<b>Вторник</b>																
	<b>Завтрак</b>																
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,06	0,06	0,06
15	Сыр порционнo	25	5,7	7,3	0,0	88	250	14	150	0,3	0,0	0,2	0,0	0,2	0,07	0,07	0,07
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	0,0	0,0	0,20	0,20	0,20
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,0	0,3	0,14	0,14	0,14
	Батон витаминный с микроэлементами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0	0,1	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>19,4</b>	<b>31,0</b>	<b>80,7</b>	<b>683</b>	<b>504</b>	<b>54</b>	<b>367</b>	<b>1,5</b>	<b>0,4</b>	<b>2,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>2,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
	<b>Обед</b>																
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0	0,2	0,00	0,00	0,00
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06	0,20	0,06	0,06	0,06

309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)	30	0,4	1,4	2,3	23	10	4	9	0,2	0,0	2,9	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/20	3,5	0,7	22,8	112	26	0	0	1,5	0,2	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>39,7</b>	<b>20,5</b>	<b>108,3</b>	<b>804</b>	<b>159</b>	<b>148</b>	<b>343</b>	<b>9,5</b>	<b>0,7</b>	<b>21,1</b>	<b>0,08</b>
	Полдник												
	Сочник с фруктовой начинкой	70	3,5	10,9	43,3	289	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>3,7</b>	<b>11,0</b>	<b>57,3</b>	<b>347</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,1</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>62,8</b>	<b>62,5</b>	<b>246,3</b>	<b>1834</b>	<b>671</b>	<b>207</b>	<b>716</b>	<b>12,0</b>	<b>1,1</b>	<b>25,9</b>	<b>0,55</b>
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,6	0,1	0,7	0,11
306	Горошек зеленый консервированный (доп. гарнир)	25	0,8	0,1	1,6	10	5	5	16	0,2	0,0	2,5	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,8	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>19,3</b>	<b>21,8</b>	<b>49,4</b>	<b>471</b>	<b>195</b>	<b>44</b>	<b>292</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>51,7</b>	<b>0,1</b>
	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	2,0	0,2	8,2	0,00
	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	35	0,3	0,0	1,1	6	8	5	8	0,2	0,0	1,8	0,00
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,00
	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	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>24,4</b>	<b>13,9</b>	<b>83,8</b>	<b>559</b>	<b>74</b>	<b>71</b>	<b>213</b>	<b>5,1</b>	<b>0,5</b>	<b>30,6</b>	<b>0,0</b>
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,04
ТТК 29	Булочка обсыпанная с творогом	70	8,2	7,2	24,0	194	59	13	86	0,5	0,1	0,0	0,01
	<b>Всего:</b>		<b>13,8</b>	<b>12,2</b>	<b>46,0</b>	<b>350</b>	<b>301</b>	<b>43</b>	<b>274</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого:</b>		<b>57,5</b>	<b>47,9</b>	<b>179,2</b>	<b>1380</b>	<b>570</b>	<b>158</b>	<b>779</b>	<b>10,4</b>	<b>0,8</b>	<b>84,1</b>	<b>0,18</b>
	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	0,00

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	0,10
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	1,3	0,02
	Батон витаминный с микроэлементами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>22,6</b>	<b>26,4</b>	<b>91,9</b>	<b>698</b>	<b>557</b>	<b>76</b>	<b>424</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>3,1</b>	<b>0,12</b>
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,00
234	Биточки рыбные	100	13,0	10,5	15,5	208	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,40
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,10
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/39	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,5	0,2	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>26,5</b>	<b>21,3</b>	<b>96,2</b>	<b>682</b>	<b>166</b>	<b>103</b>	<b>351</b>	<b>8,1</b>	<b>0,6</b>	<b>21,8</b>	<b>4,5</b>
	Полдник												
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Печенье	50	2,5	11,0	31,5	235	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>2,5</b>	<b>11,0</b>	<b>53,9</b>	<b>325</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>51,6</b>	<b>58,7</b>	<b>242,0</b>	<b>1705</b>	<b>723</b>	<b>179</b>	<b>775</b>	<b>10,6</b>	<b>0,9</b>	<b>24,9</b>	<b>4,62</b>
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 42	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,8	0,1	0,3	0,02
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	0,0	0,0	0,03
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,9	0,2	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>19,5</b>	<b>15,4</b>	<b>86,2</b>	<b>561</b>	<b>196</b>	<b>63</b>	<b>174</b>	<b>3,1</b>	<b>0,3</b>	<b>3,2</b>	<b>0,1</b>
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, говяжьей тушёной, сметаной, зеленью	275	4,7	6,5	10,0	117	41	27	94	1,8	0,1	10,1	0,06
285	Макароник с печенью	200	19,7	12,4	42,8	362	26	26	291	6,2	0,4	0,7	0,20
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)	65	0,8	3,0	5,0	51	21	9	20	0,5	0,0	6,0	0,00
	Кондитерское изделие	18	0,8	4,5	11,9	92	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	2,0	0,3	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>32,0</b>	<b>27,8</b>	<b>123,1</b>	<b>873</b>	<b>134</b>	<b>67</b>	<b>411</b>	<b>11,5</b>	<b>0,7</b>	<b>18,9</b>	<b>0,26</b>



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	Коглета рыбная	100	13,0	10,5	15,5	208	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,40
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,10
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,4	0,0	18,6	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/40	4,6	1,3	30,8	149	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>25,1</b>	<b>23,6</b>	<b>91,8</b>	<b>718</b>	<b>197</b>	<b>128</b>	<b>376</b>	<b>5,3</b>	<b>0,8</b>	<b>25,1</b>	<b>4,51</b>
	Полдник												
	Сочник с фруктовой начинкой	70	3,5	10,9	43,3	289	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>3,7</b>	<b>11,0</b>	<b>57,3</b>	<b>347</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,1</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>57,0</b>	<b>63,1</b>	<b>220,8</b>	<b>1718</b>	<b>536</b>	<b>188</b>	<b>778</b>	<b>10,6</b>	<b>0,9</b>	<b>38,8</b>	<b>4,63</b>
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
ТТК 67	Бефстроганов из индейки в сырном соусе	100	13,2	10,6	3,3	161	156	16	99	1,1	0,0	0,6	0,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,14
	Батон, обогащенный йодоказеином	40	2,8	1,0	20,0	96	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>27,3</b>	<b>27,0</b>	<b>84,6</b>	<b>686</b>	<b>256</b>	<b>159</b>	<b>363</b>	<b>5,7</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>0,17</b>
	Обед												
1111/2004	Борщ "Сибирский" с говядиной 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	1,0	0,3	0,0	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/40	4,6	1,3	30,8	149	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>29,5</b>	<b>24,4</b>	<b>100,1</b>	<b>736</b>	<b>99</b>	<b>58</b>	<b>197</b>	<b>7,7</b>	<b>0,6</b>	<b>23,1</b>	<b>0,03</b>
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,2	0,1	1,2	0,04
ТТК 246	Плюшка с сахаром	80	5,3	8,0	38,8	248	8	8	41	0,6	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>8,3</b>	<b>10,8</b>	<b>48,3</b>	<b>323</b>	<b>246</b>	<b>36</b>	<b>223</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>65,1</b>	<b>62,2</b>	<b>233,0</b>	<b>1745</b>	<b>601</b>	<b>253</b>	<b>783</b>	<b>14,3</b>	<b>1,3</b>	<b>25,8</b>	<b>0,24</b>

		Четверг															
Завтрак																	
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,06
15	Сыр порционнo	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,2	0,0	0,1	0,0	0,1	0,06	0,06
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,6	0,6	0,1	1,8	0,1	0,1	0,10	0,10
382	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,8	0,0	1,3	0,0	0,0	0,02	0,02
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>18,7</b>	<b>31,9</b>	<b>70,6</b>	<b>645</b>	<b>498</b>	<b>74</b>	<b>404</b>	<b>1,6</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,24</b>		
Обед																	
88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, зеленью	260	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,9	0,9	0,1	17,4	0,0	0,0	0,00	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	2,1	0,1	1,7	0,08	0,08	0,08	0,08
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	1,0	0,1	5,1	0,10	0,10	0,10	0,10
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,7	0,0	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	20/20	2,8	0,7	18,6	90	14	0	0	0,8	0,8	0,1	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>34,9</b>	<b>26,5</b>	<b>63,2</b>	<b>658</b>	<b>130</b>	<b>152</b>	<b>350</b>	<b>5,5</b>	<b>5,5</b>	<b>0,4</b>	<b>25,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>		
Полдник																	
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Печенье	50	2,5	11,0	31,5	235	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>2,5</b>	<b>11,0</b>	<b>53,9</b>	<b>325</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>56,2</b>	<b>69,4</b>	<b>187,7</b>	<b>1628</b>	<b>628</b>	<b>226</b>	<b>754</b>	<b>7,1</b>	<b>7,1</b>	<b>0,6</b>	<b>28,3</b>	<b>0,42</b>	<b>0,42</b>		
Пятница																	
Завтрак																	
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,06	0,06	0,06	0,06
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,9	0,1	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,8	0,1	0,0	0,02	0,02	0,02	0,02
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	2,4	0,0	11,0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,9	0,0	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	25	1,8	0,6	12,5	60	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>16,0</b>	<b>30,3</b>	<b>77,4</b>	<b>644</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>95</b>	<b>5,0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,2</b>	<b>12,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>		
Обед																	
101	Суп картофельный с рисом рыбными консервами, зеленью	270	5,4	6,7	17,4	152	14	25	62	0,9	0,9	0,1	8,3	0,00	0,00	0,00	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	2,0	0,2	8,2	0,00	0,00	0,00	0,00

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	0,00
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Багет, обогащенный йодоказеином	25/25	3,6	0,9	23,3	113	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>20,2</b>	<b>22,8</b>	<b>80,7</b>	<b>608</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>248</b>	<b>5,1</b>	<b>0,4</b>	<b>36,6</b>	<b>0,00</b>
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,18
421	Сдоба обыкновенная	50	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,5	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>10,1</b>	<b>9,7</b>	<b>39,3</b>	<b>285</b>	<b>248</b>	<b>34</b>	<b>217</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>0,2</b>
	<b>Итого:</b>		<b>46,2</b>	<b>62,9</b>	<b>197,4</b>	<b>1537</b>	<b>369</b>	<b>144</b>	<b>559</b>	<b>10,8</b>	<b>0,9</b>	<b>65,9</b>	<b>0,26</b>
	Итого по меню:		571,0	592,1	2266,0	16752	5888	1927	7434	117,2	9,5	385,9	11,8
	среднее за день		57,1	59,2	226,6	1675	589	193	743	11,7	0,9	38,6	1,2

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