

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству

МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.И. Корнева

2024г.



4-х недельное примерное циклическое меню горячего питания, учащихся средних и старших классов с 05 февраля по 31 марта 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, 123ф, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185, гимназия №184, лицей №180

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

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, 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»

| № рецептуры по Сборнику блюд 2015г. | Наименование блюда | Выход порции (г) | Пищевые вещества | | | | Энергич. сскака ценность (ккал) | Микроэлементы (мг) | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|------------------|------------------|-------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------------|-------------|--------------|----------------|--------------|-------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | Са | | Мг | Р | Fe | В ₁ | С | А | | | | | |
| | <i>Первая неделя</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>Понедельник</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| 211 | Омлет с сыром | 200 | 24,0 | 30,1 | 4,4 | 385 | 460 | 41 | 487 | 3,20 | 0,03 | 0,90 | 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 | 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 | 0,00 | | | | |
| | Всего: | | 26,4 | 38,0 | 29,1 | 564,0 | 480 | 46 | 500 | 4,59 | 0,11 | 3,80 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | 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 | 0,00 | | | | |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 6,4 | 9,5 | 2,6 | 134 | 16 | 16 | 23 | 1,10 | 0,10 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,2 | 8,8 | 44,1 | 296 | 18 | 161 | 242 | 5,40 | 0,25 | 0,00 | 0,03 | 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 | 0,00 | | | | |
| | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 28 | 0 | 0 | 1,48 | 0,17 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | Всего: | | 26,2 | 23,1 | 99,0 | 750,0 | 104 | 216 | 367 | 9,67 | 0,63 | 6,69 | 0,03 | 0,03 | | | | |
| | Подлник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 27 | Хачапури | 70 | 9,0 | 10,6 | 19,5 | 227 | 181 | 14 | 126 | 0,66 | 0,06 | 0,06 | 0,09 | 0,09 | | | | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 24,6 | 104 | 10 | 3 | 3 | 0,65 | 0,01 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| 338 | Фрукты свежие | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 58 | 21 | 12 | 14 | 2,90 | 0,00 | 13,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | Всего: | | 10,2 | 11,4 | 56,8 | 389,0 | 212 | 29 | 143 | 4,21 | 0,07 | 33,06 | 0,09 | 0,09 | | | | |
| | <i>Вторник</i> | | 62,8 | 72,5 | 184,9 | 1703,0 | 796 | 291 | 1010 | 18,47 | 0,81 | 43,55 | 0,12 | 0,12 | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло шоколадное | 10 | 0,1 | 6,2 | 2,2 | 65 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| 223 | Запеканка из творога с вареньем | 200/20 | 32,7 | 24,2 | 46,3 | 533 | 320 | 49 | 440 | 1,30 | 0,10 | 0,90 | 0,08 | 0,08 | | | | |
| ТТК 245 | Кофейный напиток витаминизированный | 200 | 2,3 | 1,4 | 22,0 | 110 | 60 | 7 | 45 | 0,10 | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 0,01 | | | | |
| | Батон витаминный с микроэлементами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | Всего: | | 37,1 | 32,3 | 84,8 | 778,0 | 390 | 56 | 485 | 1,90 | 0,20 | 1,55 | 0,09 | 0,09 | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 52 | Борщ "Нижегородский" мясной со сметаной, зеленью | 260 | 7,5 | 5,3 | 8,6 | 112 | 35 | 36 | 78 | 1,60 | 0,07 | 11,30 | 0,02 | 0,02 | | | | |
| ТТК 274 | Ёжики "Апелитные" | 100/50 | 11,3 | 11,8 | 12,9 | 202 | 17 | 15 | 77 | 0,80 | 0,13 | 0,95 | 0,03 | 0,03 | | | | |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,8 | 6,3 | 14,5 | 130 | 46 | 33 | 99 | 1,18 | 0,01 | 0,36 | 0,06 | 0,06 | | | | |
| 342 | Компот из яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 13,9 | 58 | 7 | 4 | 4 | 0,90 | 0,00 | 4,10 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 28 | 0 | 0 | 1,48 | 0,17 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | Всего: | | 26,6 | 24,4 | 75,0 | 625,0 | 133 | 88 | 258 | 5,96 | 0,38 | 16,71 | 0,11 | 0,11 | | | | |
| | Подлник | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|--------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-----------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| ТТК 376 | Пирожок печеный слобный с мясом, рисом | 80 | 9,7 | 10,7 | 21,7 | 222 | 23 | 17 | 99 | 0,99 | 0,14 | 0,04 | 0,01 |
| ТТК 472 | Напиток из облепихи | 200 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 60 | 1 | 0 | 0 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 9,7 | 10,7 | 36,7 | 282 | 24 | 17 | 99 | 1,04 | 0,14 | 0,04 | 0,01 |
| | <i>Итого:</i> | | 73,4 | 67,4 | 196,5 | 1685,0 | 547 | 161 | 842 | 8,90 | 0,72 | 18,30 | 0,21 |
| | 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 | 15 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 53 | 150 | 8 | 90 | 0,20 | 0,00 | 0,10 | 0,00 |
| 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 | 180 | 6,5 | 5,7 | 33,5 | 212 | 8 | 9 | 42 | 0,91 | 0,07 | 0,00 | 0,03 |
| 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 микроэлементами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 26,2 | 29,3 | 68,3 | 642,0 | 188 | 32 | 198 | 3,52 | 0,46 | 3,00 | 0,07 |
| | 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 |
| 291 | Плов из индейки | 200 | 11,4 | 18,6 | 41,6 | 380 | 13 | 31 | 82 | 1,50 | 0,04 | 2,35 | 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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 28 | 0 | 0 | 1,48 | 0,17 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 24,7 | 23,8 | 105,8 | 734,0 | 75 | 67 | 192 | 5,77 | 0,45 | 27,35 | 0,00 |
| | Подлинник | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 376 | Пирожок печеный слобный с творогом | 75 | 9,0 | 7,0 | 20,9 | 182 | 68 | 14 | 96 | 0,51 | 0,05 | 0,07 | 0,02 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 338 | Фрукты свежие | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 58 | 21 | 12 | 14 | 2,90 | 0,00 | 13,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 9,5 | 7,5 | 56,0 | 330,0 | 89 | 26 | 110 | 3,41 | 0,05 | 13,07 | 0,02 |
| | <i>Итого:</i> | | 60,4 | 60,6 | 230,1 | 1706,0 | 352 | 125 | 500 | 12,70 | 0,96 | 43,42 | 0,09 |
| | Четверг | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 278 | Тфтели мясные в соусе | 100/50 | 13,8 | 16,6 | 15,0 | 264 | 31 | 13 | 72 | 0,10 | 0,17 | 0,26 | 0,04 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,4 | 7,5 | 33,7 | 220 | 2 | 23 | 73 | 0,62 | 0,03 | 0,00 | 0,04 |
| 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 микроэлементами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 24,1 | 27,7 | 84,1 | 682,0 | 169 | 67 | 261 | 2,25 | 0,32 | 1,56 | 0,10 |
| | 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 | 100 | 24,0 | 16,7 | 12,4 | 296 | 17 | 89 | 173 | 2,11 | 0,11 | 1,66 | 0,08 |
| 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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 28 | 0 | 0 | 1,48 | 0,17 | 0,00 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| | Всего: | | | 39,3 | 27,1 | 91,1 | 795 | 114 | 133 | 310 | 6,07 | 0,43 | 19,92 | 0,11 |
| | Подлинник | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 376 | Пирожок печёный слобный с курицей и капустой | 75 | 8,8 | 5,6 | 18,6 | 160 | 28 | 25 | 57 | 0,72 | 0,06 | 0,90 | 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: | | 8,9 | 5,7 | 34,5 | 225 | 32 | 29 | 60 | 0,92 | 0,06 | 4,70 | 0,02 | |
| | <i>Итого:</i> | | 72,3 | 60,5 | 209,7 | 1702 | 315 | 229 | 631 | 9,24 | 0,81 | 26,18 | 0,23 | |
| | Пятница | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 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 | 14,2 | 18,7 | 37,6 | 375 | 100 | 7 | 72 | 0,90 | 0,03 | 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 | |
| | Батон витаминный с микроэлементами | 40 | 3,2 | 0,8 | 22,8 | 112 | 16 | 0 | 0 | 0,80 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | |
| | Всего: | | 17,9 | 28,9 | 74,0 | 628 | 124 | 12 | 82 | 2,59 | 0,21 | 2,90 | 0,00 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 177/2004 | Булйон с куриным филе, гречками, зеленью | 25/15/250 | 9,5 | 0,8 | 13,7 | 100 | 12 | 23 | 37 | 0,79 | 0,11 | 0,66 | 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 | |
| 342 | Компот из груши | 200 | 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 | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 28 | 0 | 0 | 1,48 | 0,17 | 0,00 | 0,00 | |
| | Всего: | | 23,6 | 13,7 | 72,1 | 507 | 64 | 68 | 208 | 5,26 | 0,45 | 10,92 | 0,02 | |
| | Подлинник | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 357 | Маковый рулетик посыпной | 75 | 6,5 | 8,1 | 32,0 | 254 | 29 | 9 | 29 | 0,51 | 0,06 | 0,06 | 0,01 | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 338 | Фрукты свежие | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 58 | 21 | 12 | 14 | 2,90 | 0,00 | 13,00 | 0,00 | |
| | Всего: | | 7,0 | 8,6 | 67,1 | 402 | 50 | 21 | 43 | 3,41 | 0,06 | 13,06 | 0,01 | |
| | <i>Итого:</i> | | 48,5 | 51,2 | 213,2 | 1537 | 238 | 101 | 333 | 11,26 | 0,72 | 26,88 | 0,03 | |
| | Суббота | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,04 | |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 6,4 | 9,5 | 2,6 | 134 | 16 | 16 | 23 | 1,10 | 0,10 | 0,60 | 0,00 | |
| 309 | Рожки отварные | 180 | 6,5 | 5,7 | 33,5 | 212 | 8 | 9 | 42 | 0,91 | 0,07 | 0,00 | 0,03 | |
| 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 микроэлементами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | |
| | Всего: | | 17,3 | 24,4 | 72,5 | 592 | 96 | 32 | 113 | 2,6 | 0,3 | 1,3 | 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 | |
| ТТК 54 | Овощи тушёные | 180 | 3,9 | 7,4 | 16,8 | 150 | 18 | 23 | 63 | 1,10 | 0,09 | 14,80 | 0,04 | |
| 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 витаминный с микроэлементами | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 28 | 0 | 0 | 1,48 | 0,17 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 31,6 | 25,6 | 111,5 | 804 | 99 | 64 | 201 | 6,51 | 1,05 | 22,40 | 0,04 |
| | 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 22 | Плюшка Московская | 75 | 5,7 | 5,9 | 34,1 | 212 | 25 | 10 | 54 | 0,60 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 7,7 | 6,9 | 56,1 | 312 | 25 | 10 | 54 | 0,60 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
| | <i>Много:</i> | | 56,6 | 56,9 | 240,1 | 1708 | 220 | 106 | 368 | 9,74 | 1,43 | 23,65 | 0,12 |
| | <i>Витраи недели</i> | | | | | | | | | | | | |
| | Понедельник | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 473 | Бефстроганов из филе индейки | 100 | 11,0 | 12,5 | 5,5 | 179 | 20 | 8 | 17 | 0,90 | 0,03 | 0,80 | 0,01 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,8 | 6,3 | 14,5 | 130 | 46 | 33 | 99 | 1,18 | 0,01 | 0,36 | 0,06 |
| 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 микроэлементами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 17,1 | 19,4 | 44,6 | 422 | 84 | 46 | 126 | 3,47 | 0,12 | 4,06 | 0,07 |
| | 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 | 11,6 | 11,7 | 37,1 | 300 | 9 | 41 | 176 | 1,49 | 0,08 | 0,74 | 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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 28 | 0 | 0 | 1,48 | 0,17 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 19,6 | 17,7 | 86,5 | 584 | 75 | 64 | 252 | 4,26 | 0,30 | 9,94 | 0,01 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 27 | Хачапури | 70 | 9,0 | 10,6 | 19,5 | 227 | 181 | 14 | 126 | 0,66 | 0,06 | 0,06 | 0,09 |
| ТТК 206 | Компот из ягод | 200 | 0,2 | 0,1 | 12,0 | 49 | 11 | 8 | 9 | 0,20 | 0,01 | 4,50 | 0,00 |
| 338 | Фрукты свежие | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 58 | 21 | 12 | 14 | 2,90 | 0,00 | 13,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 9,7 | 11,2 | 44,2 | 334 | 213 | 34 | 149 | 3,76 | 0,07 | 17,56 | 0,09 |
| | <i>Много:</i> | | 46,4 | 48,3 | 175,3 | 1340 | 372 | 144 | 527 | 11,49 | 0,49 | 31,56 | 0,17 |
| | <i>Вторник</i> | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 295 | Котлета куриная | 100 | 20,2 | 9,0 | 16,8 | 229 | 42 | 72 | 151 | 1,80 | 0,20 | 1,30 | 0,06 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,4 | 7,5 | 33,7 | 220 | 2 | 23 | 73 | 0,62 | 0,03 | 0,00 | 0,04 |
| 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 микроэлементами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 28,9 | 18,4 | 86,8 | 629 | 114 | 102 | 269 | 3,02 | 0,33 | 1,95 | 0,11 |
| | 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 |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 6,4 | 9,5 | 2,6 | 134 | 16 | 16 | 23 | 1,10 | 0,10 | 0,60 | 0,00 |
| 309 | Рожки отварные | 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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 28 | 0 | 0 | 1,48 | 0,17 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 26,5 | 20,1 | 88,9 | 682 | 109 | 79 | 201 | 6,32 | 0,59 | 6,49 | 0,03 |
| | Подлинник | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 376 | Пирожок печеный слоеный с творогом | 75 | 9,0 | 7,0 | 20,9 | 182 | 68 | 14 | 96 | 0,51 | 0,05 | 0,07 | 0,02 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 338 | Фрукты свежие | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 58 | 21 | 12 | 14 | 2,90 | 0,00 | 13,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 9,5 | 7,5 | 56,0 | 330 | 89 | 26 | 110 | 3,4 | 0,1 | 13,1 | 0,0 |
| | Итого: | | 64,9 | 46,0 | 231,7 | 1641 | 312 | 207 | 580 | 12,75 | 0,97 | 21,51 | 0,16 |
| | Средя | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Масло шоколадное | 15 | 0,2 | 9,3 | 3,3 | 98 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ТТК 12 | Жаркое с индейкой | 200 | 14,4 | 10,9 | 17,0 | 224 | 20 | 34 | 72 | 2,00 | 0,00 | 7,20 | 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: | | 16,8 | 20,8 | 44,7 | 433 | 35 | 38 | 80 | 3,35 | 0,08 | 7,30 | 0,00 |
| | 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 51 | Биточки "Школьные" | 100 | 16,5 | 17,1 | 9,3 | 257 | 32 | 16 | 107 | 1,20 | 0,20 | 0,20 | 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 |
| 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 | 1,48 | 0,17 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 34,7 | 30,8 | 99,3 | 812 | 113 | 195 | 419 | 9,86 | 0,68 | 21,67 | 0,06 |
| | Подлинник | | | | | | | | | | | | |
| | Напиток овсяный фруктовый "Экзотик" | 200 | 2,0 | 1,0 | 22,0 | 100 | 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 | 6,1 | 51,6 | 284 | 22 | 8 | 47 | 0,5 | 0,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Итого: | | 58,4 | 57,7 | 195,6 | 1529 | 170 | 241 | 546 | 13,71 | 0,86 | 29,17 | 0,06 |
| | Четверг | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 265 | Плов из говядины | 200 | 11,6 | 11,7 | 37,1 | 300 | 9 | 41 | 176 | 1,49 | 0,08 | 0,74 | 0,00 |
| 338 | Фрукты свежие | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 58 | 21 | 12 | 14 | 2,90 | 0,00 | 13,00 | 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 |
| | Батон витаминный с микроэлементами | 40 | 3,2 | 0,8 | 22,9 | 112 | 16 | 0 | 0 | 0,80 | 0,13 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 15,3 | 13,0 | 100,7 | 582 | 49 | 53 | 196 | 5,2 | 0,2 | 21,3 | 0,0 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассолынок 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 | 200 | 21,0 | 17,1 | 39,6 | 397 | 19 | 21 | 122 | 1,80 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|--------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| 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 витаминный с микроэлементами | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 28 | 0 | 0 | 1,48 | 0,17 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 30,5 | 23,3 | 94,7 | 741 | 103 | 68 | 253 | 5,13 | 0,49 | 7,99 | 0,01 |
| | Подлинник | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 376 | Пирожок печеный слоеный с мясом, рисом | 80 | 9,7 | 10,7 | 21,7 | 222 | 23 | 17 | 99 | 0,99 | 0,14 | 0,04 | 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 | 11,0 | 46,3 | 326 | 33 | 20 | 102 | 1,64 | 0,15 | 20,04 | 0,01 |
| | Итого: | | 56,2 | 47,3 | 241,7 | 1649 | 185 | 141 | 551 | 11,99 | 0,85 | 49,37 | 0,02 |
| | Питання | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло шоколадное | 10 | 0,1 | 6,2 | 2,2 | 65 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 6,4 | 9,5 | 2,6 | 134 | 16 | 16 | 118 | 1,09 | 0,05 | 0,58 | 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 |
| 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: | | 18,9 | 25,1 | 73,3 | 606 | 49 | 181 | 368 | 7,8 | 0,4 | 0,7 | 0,0 |
| | 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 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,8 | 6,3 | 14,5 | 130 | 46 | 33 | 99 | 1,18 | 0,01 | 0,36 | 0,06 |
| 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 | 1,48 | 0,17 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 37,6 | 28,8 | 87,5 | 760 | 252 | 147 | 407 | 6,12 | 0,34 | 7,72 | 0,17 |
| | Подлинник | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 376 | Пирожок печеный слоеный с курицей и капустой | 75 | 8,8 | 5,6 | 18,6 | 160 | 28 | 25 | 57 | 0,72 | 0,06 | 0,90 | 0,02 |
| 342 | Компот из груши | 200 | 0,2 | 0,1 | 14,0 | 58 | 8 | 5 | 6 | 1,00 | 0,00 | 2,10 | 0,00 |
| 338 | Фрукты свежие | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 58 | 21 | 12 | 14 | 2,90 | 0,00 | 13,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 20,9 | 25,6 | 87,6 | 676 | 59 | 181 | 368 | 8,34 | 0,46 | 0,68 | 0,04 |
| | Итого: | | 30,4 | 31,8 | 132,9 | 952,0 | 116,0 | 223,0 | 445,0 | 13,0 | 0,5 | 16,7 | 0,1 |
| | Суббота | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,04 |
| 280 | Фрикадельки в соусе | 100/50 | 13,7 | 19,4 | 19,7 | 308 | 49 | 24 | 165 | 1,74 | 0,01 | 0,26 | 0,01 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,4 | 7,5 | 33,7 | 220 | 2 | 23 | 73 | 0,62 | 0,03 | 0,00 | 0,04 |
| 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 микроэлементами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 22,5 | 36,1 | 89,8 | 774 | 123 | 54 | 286 | 2,98 | 0,15 | 0,91 | 0,10 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с рисом с рыбными консервами, зеленью | 275 | 6,1 | 7,7 | 16,8 | 161 | 8 | 20 | 51 | 0,73 | 0,09 | 7,50 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|--------|------|-------|------|-----|-----|-----|-------|------|-------|-------|------|
| 259, | Жаркое по-домашнему | 200 | 10,1 | 12,0 | 19,3 | 226 | 16 | 40 | 165 | 1,99 | 0,17 | 8,16 | 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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 28 | 0 | 0 | 1,48 | 0,17 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | 20,0 | 20,5 | 76,2 | 570 | 53 | 60 | 216 | 4,25 | 0,43 | 15,66 | 0,00 | |
| | Подлинник | | | | | | | | | | | | |
| | Напиток овсяный шоколадный, обогащённый 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 | Плошка 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 | |
| | <i>Итого:</i> | 49,4 | 68,1 | 214,6 | 1668 | 198 | 122 | 549 | 7,73 | 0,68 | 16,77 | 0,10 | |
| | Третья 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 |
| ТТК 57 | Пудинг "Лаконка" с вареньем | 200/20 | 18,7 | 12,0 | 66,7 | 450 | 16 | 6 | 31 | 0,50 | 0,04 | 0,30 | 0,03 |
| 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: | 21,0 | 19,9 | 91,2 | 627 | 33 | 10 | 42 | 1,87 | 0,13 | 0,40 | 0,07 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 370 | Суп сырный с грибами, 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 | 6,4 | 9,5 | 2,6 | 134 | 16 | 16 | 23 | 1,10 | 0,10 | 0,60 | 0,00 |
| 309 | Вермишель отварная | 180 | 6,5 | 5,7 | 33,5 | 212 | 8 | 9 | 42 | 0,91 | 0,07 | 0,00 | 0,03 |
| 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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 28 | 0 | 0 | 1,48 | 0,17 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | 23,0 | 22,4 | 96,0 | 691 | 183 | 49 | 165 | 4,69 | 0,59 | 15,20 | 0,05 | |
| | Подлинник | | | | | | | | | | | | |
| ТТК376 | Пирожок печёный слоёный с яйцом | 75 | 7,9 | 11,3 | 18,1 | 205 | 37 | 10 | 89 | 1,10 | 0,06 | 0,04 | 0,10 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 338 | Фрукты свежие | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 58 | 21 | 12 | 14 | 2,90 | 0,00 | 13,00 | 0,00 |
| | Всего: | 8,4 | 11,8 | 53,2 | 353 | 58 | 22 | 103 | 4,00 | 0,06 | 13,04 | 0,10 | |
| | <i>Итого:</i> | 52,4 | 54,1 | 240,4 | 1671 | 274 | 81 | 310 | 10,56 | 0,78 | 28,64 | 0,22 | |
| | Вторник | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло шоколадное | 15 | 0,2 | 9,3 | 3,3 | 98 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 210 | Омлет натуральный | 200 | 18,6 | 19,2 | 4,6 | 266 | 165 | 27 | 328 | 3,46 | 0,09 | 0,98 | 0,02 |
| 338 | Фрукты свежие | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 58 | 21 | 12 | 14 | 2,90 | 0,00 | 13,00 | 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 микроэлементами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | 25,2 | 32,6 | 56,0 | 620 | 322 | 70 | 458 | 7,89 | 0,21 | 15,28 | 0,04 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|--------|------|------|-------|------|-----|-----|-----|-------|------|-------|------|
| | Всего: | | 19,5 | 27,3 | 63,8 | 578 | 135 | 55 | 224 | 2,60 | 0,25 | 1,96 | 0,14 |
| | 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 |
| 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 | 180 | 6,5 | 5,7 | 33,5 | 212 | 8 | 9 | 42 | 0,91 | 0,07 | 0,00 | 0,03 |
| 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 пшеничный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 28 | 0 | 0 | 1,48 | 0,17 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 28,3 | 23,0 | 93,0 | 694 | 84 | 42 | 171 | 4,68 | 0,59 | 9,20 | 0,04 |
| | 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 | 70 | 5,1 | 5,4 | 31,7 | 196 | 23 | 8 | 46 | 0,54 | 0,05 | 0,17 | 0,01 |
| | Всего: | | 7,1 | 11,8 | 50,7 | 336 | 23 | 8 | 46 | 0,54 | 0,05 | 0,17 | 0,01 |
| | Итого: | | 54,9 | 62,1 | 207,5 | 1608 | 242 | 105 | 441 | 7,82 | 0,89 | 11,33 | 0,19 |
| | Четвертая неделя | | | | | | | | | | | | |
| | Понедельник | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 265 | Плов из говядины | 200 | 11,6 | 11,7 | 37,1 | 300 | 9 | 41 | 176 | 1,49 | 0,08 | 0,74 | 0,00 |
| 338 | Фрукты свежие | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 58 | 21 | 12 | 14 | 2,90 | 0,00 | 13,00 | 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 |
| | Батон витаминный с микроэлементами | 40 | 3,2 | 0,8 | 22,9 | 112 | 16 | 0 | 0 | 0,80 | 0,13 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 15,5 | 13,1 | 84,7 | 519 | 57 | 61 | 199 | 5,39 | 0,22 | 18,24 | 0,00 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассолыник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью | 10/260 | 4,7 | 5,4 | 16,8 | 135 | 23 | 26 | 102 | 1,20 | 0,10 | 7,10 | 0,01 |
| ТТК 55 | Рагу из говядины | 200 | 11,3 | 10,8 | 16,9 | 211 | 21 | 36 | 73 | 2,00 | 0,18 | 41,00 | 0,02 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,1 | 41 | 5 | 4 | 8 | 0,85 | 0,00 | 0,10 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 28 | 0 | 0 | 1,48 | 0,17 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 20,0 | 17,1 | 68,9 | 510 | 77 | 66 | 183 | 5,53 | 0,45 | 48,20 | 0,03 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 27 | Хачапури | 70 | 9,0 | 10,6 | 19,5 | 227 | 181 | 14 | 126 | 0,66 | 0,06 | 0,06 | 0,09 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 24,6 | 104 | 10 | 3 | 3 | 0,65 | 0,01 | 20,00 | 0,00 |
| 338 | Фрукты свежие | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 58 | 21 | 12 | 14 | 2,90 | 0,00 | 13,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 10,2 | 11,4 | 56,8 | 389 | 212 | 29 | 143 | 4,21 | 0,07 | 33,06 | 0,09 |
| | Итого: | | 45,7 | 41,6 | 210,4 | 1418 | 346 | 156 | 525 | 15,13 | 0,74 | 99,50 | 0,12 |
| | Вторник | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 35 | Фрикассе из индейки | 100 | 7,2 | 14,0 | 2,0 | 164 | 20 | 9 | 18 | 0,90 | 0,01 | 1,40 | 0,01 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|--------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,4 | 7,5 | 33,7 | 220 | 2 | 23 | 73 | 0,62 | 0,03 | 0,00 | 0,04 |
| 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 микроэлементами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 15,9 | 23,4 | 72,0 | 564 | 92 | 39 | 136 | 2,12 | 0,14 | 2,05 | 0,06 |
| | 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 |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 6,4 | 9,5 | 2,6 | 134 | 16 | 16 | 23 | 1,10 | 0,10 | 0,60 | 0,00 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,2 | 8,8 | 44,1 | 296 | 18 | 161 | 242 | 5,40 | 0,25 | 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 пшеничный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 28 | 0 | 0 | 1,48 | 0,17 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 30,2 | 23,2 | 99,5 | 766 | 119 | 231 | 401 | 10,81 | 0,77 | 6,49 | 0,03 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 376 | Пирожок печеный слоеный с творогом | 75 | 9,0 | 7,0 | 20,9 | 182 | 68 | 14 | 96 | 0,51 | 0,05 | 0,07 | 0,02 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 338 | Фрукты свежие | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 58 | 21 | 12 | 14 | 2,90 | 0,00 | 13,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 9,5 | 7,5 | 56,0 | 330 | 89 | 26 | 110 | 3,41 | 0,05 | 13,07 | 0,02 |
| | <i>Итого:</i> | | <i>55,6</i> | <i>54,1</i> | <i>227,5</i> | <i>1660</i> | <i>300</i> | <i>296</i> | <i>647</i> | <i>16,34</i> | <i>0,96</i> | <i>21,61</i> | <i>0,11</i> |
| | Среда | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 10,1 | 12,0 | 19,3 | 226 | 16 | 40 | 165 | 2,00 | 0,20 | 8,20 | 0,00 |
| 338 | Фрукты свежие | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 58 | 21 | 12 | 14 | 2,90 | 0,00 | 13,00 | 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: | | 12,9 | 20,4 | 56,5 | 461 | 54 | 56 | 190 | 6,3 | 0,3 | 21,3 | 0,0 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, зеленью | 10/250 | 4,0 | 3,8 | 9,1 | 86 | 28 | 22 | 70 | 1,1 | 0,1 | 9,2 | 0,0 |
| 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 | 180 | 6,5 | 5,7 | 33,5 | 212 | 8 | 9 | 42 | 0,91 | 0,07 | 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 пшеничный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 28 | 0 | 0 | 1,48 | 0,17 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 38,5 | 27,2 | 94,0 | 775 | 88 | 124 | 289 | 6,53 | 0,40 | 14,96 | 0,11 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 376 | Пирожок печеный слоеный с курицей и капустой | 75 | 8,8 | 5,6 | 18,6 | 160 | 28 | 25 | 57 | 0,72 | 0,06 | 0,90 | 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: | | 8,9 | 5,7 | 34,5 | 225 | 32 | 29 | 60 | 0,92 | 0,06 | 4,70 | 0,02 |
| | <i>Итого:</i> | | <i>60,3</i> | <i>53,3</i> | <i>185,0</i> | <i>1461</i> | <i>174</i> | <i>209</i> | <i>539</i> | <i>13,70</i> | <i>0,74</i> | <i>40,96</i> | <i>0,13</i> |
| | Четверг | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|--------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,4 | 7,5 | 33,7 | 220 | 2 | 23 | 73 | 0,62 | 0,03 | 0,00 | 0,04 |
| 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 микроэлементами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 15,9 | 23,4 | 72,0 | 564 | 92 | 39 | 136 | 2,12 | 0,14 | 2,05 | 0,06 |
| | 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 |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 6,4 | 9,5 | 2,6 | 134 | 16 | 16 | 23 | 1,10 | 0,10 | 0,60 | 0,00 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,2 | 8,8 | 44,1 | 296 | 18 | 161 | 242 | 5,40 | 0,25 | 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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 28 | 0 | 0 | 1,48 | 0,17 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 30,2 | 23,2 | 99,5 | 766 | 119 | 231 | 401 | 10,81 | 0,77 | 6,49 | 0,03 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 376 | Пирожок печеный слобный с творогом | 75 | 9,0 | 7,0 | 20,9 | 182 | 68 | 14 | 96 | 0,51 | 0,05 | 0,07 | 0,02 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 338 | Фрукты свежие | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 58 | 21 | 12 | 14 | 2,90 | 0,00 | 13,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 9,5 | 7,5 | 56,0 | 330 | 89 | 26 | 110 | 3,41 | 0,05 | 13,07 | 0,02 |
| | Итого: | | 55,6 | 54,1 | 227,5 | 1660 | 300 | 296 | 647 | 16,34 | 0,96 | 21,61 | 0,11 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| | Среда | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 10,1 | 12,0 | 19,3 | 226 | 16 | 40 | 165 | 2,00 | 0,20 | 8,20 | 0,00 |
| 338 | Фрукты свежие | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 58 | 21 | 12 | 14 | 2,90 | 0,00 | 13,00 | 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: | | 12,9 | 20,4 | 56,5 | 461 | 54 | 56 | 190 | 6,3 | 0,3 | 21,3 | 0,0 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, зеленью | 10/250 | 4,0 | 3,8 | 9,1 | 86 | 28 | 22 | 70 | 1,1 | 0,1 | 9,2 | 0,0 |
| 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 | 180 | 6,5 | 5,7 | 33,5 | 212 | 8 | 9 | 42 | 0,91 | 0,07 | 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 | 1,48 | 0,17 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 38,5 | 27,2 | 94,0 | 775 | 88 | 124 | 289 | 6,53 | 0,40 | 14,96 | 0,11 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 376 | Пирожок печеный слобный с курицей и капустой | 75 | 8,8 | 5,6 | 18,6 | 160 | 28 | 25 | 57 | 0,72 | 0,06 | 0,90 | 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: | | 8,9 | 5,7 | 34,5 | 225 | 32 | 29 | 60 | 0,92 | 0,06 | 4,70 | 0,02 |
| | Итого: | | 60,3 | 53,3 | 185,0 | 1461 | 174 | 209 | 539 | 13,70 | 0,74 | 40,96 | 0,13 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| | Четверг | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 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 |
| 309 | Вермишель отварная | 180 | 6,5 | 5,7 | 33,5 | 212 | 8 | 9 | 42 | 0,91 | 0,07 | 0,00 | 0,03 |
| 338 | Фрукты свежие | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 58 | 21 | 12 | 14 | 2,90 | 0,00 | 13,00 | 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 микроэлементами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 25,2 | 26,7 | 92,7 | 714 | 111 | 38 | 157 | 5,4 | 0,5 | 13,7 | 0,0 |
| | Обел | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с рисом с рыбными консервами, зеленью | 275 | 6,1 | 7,7 | 16,8 | 161 | 8 | 20 | 51 | 0,73 | 0,09 | 7,50 | 0,00 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 10,1 | 12,0 | 19,3 | 226 | 16 | 40 | 165 | 2,00 | 0,20 | 8,20 | 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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 28 | 0 | 0 | 1,48 | 0,17 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 20,0 | 20,5 | 89,2 | 622 | 55 | 60 | 222 | 4,24 | 0,46 | 23,30 | 0,00 |
| | Подлинник | | | | | | | | | | | | |
| | Напиток овсяный фруктовый "Экзотик" | 200 | 2,0 | 1,0 | 22,0 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ТТК 22 | Шошпа Московская | 65 | 4,9 | 5,1 | 29,6 | 184 | 22 | 8 | 47 | 0,50 | 0,10 | 0,20 | 0,00 |
| | Всего: | | 6,9 | 6,1 | 51,6 | 284 | 22 | 8 | 47 | 0,50 | 0,10 | 0,20 | 0,00 |
| | Итого: | | 52,1 | 53,3 | 233,5 | 1620 | 188 | 106 | 426 | 10,15 | 1,03 | 37,15 | 0,04 |
| | Итого по меню: | | 809,5 | 800,6 | 2926,6 | 22433 | 4077 | 2603 | 7847 | 184,9 | 12,8 | 565,1 | 1,71 |
| | среднее за день | | 33,7 | 33,4 | 121,9 | 935 | 170 | 108 | 327 | 7,70 | 0,53 | 23,55 | 0,07 |

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