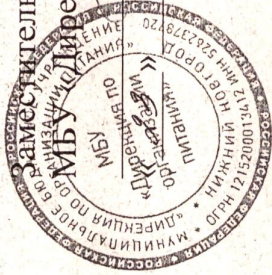


«СОГЛАСОВАНО»



«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству  
МБУ «Дирекция по организации питания»  
Е.И. Корнева  
5 февраля 2024 г.



4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов с 05 февраля по 31 марта 2024 года в общеобразовательных учреждениях:

Канавинского района школы №№ 41,51,52,55,75,96,109,109ф,110,121,167,168,176,181, 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 блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)							Витамины (мг)					
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A						
	<i>Первая неделя</i> Понедельник																		
	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	0,0				
211	Омлет с сыром	150	18,0	20,6	3,3	270	335	31	365	2,5	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0				
	Йогурт	100	3,6	2,8	11,3	85	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7				
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0				
	Батон витаминный с микроэлементами	33	2,6	0,7	19,0	92	13	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0				
	<b>Всего:</b>	500	<b>24,6</b>	<b>31,5</b>	<b>44,0</b>	<b>556</b>	<b>358</b>	<b>36</b>	<b>378</b>	<b>4,1</b>	<b>0,1</b>	<b>3,6</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>				
	Обед																		
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	0,0	0,0				
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,1	0,1	0,6	0,0	0,0	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	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	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	0,0				
	Хлеб полезный с микроэлементами	50	3,6	0,6	21,6	106	36	0	0	2,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0				
	<b>Всего:</b>	890	<b>24,8</b>	<b>21,9</b>	<b>100,7</b>	<b>741</b>	<b>130</b>	<b>200</b>	<b>340</b>	<b>12,1</b>	<b>0,6</b>	<b>19,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>				
	Полдник																		
	Молоко витаминизированное		200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,0	0,2				
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с рисом яйцом	75	13,6	14,5	24,7	284	37	10	89	1,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1				
	<b>Всего:</b>	275	<b>19,6</b>	<b>20,9</b>	<b>34,1</b>	<b>404</b>	<b>277</b>	<b>38</b>	<b>269</b>	<b>1,3</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>				
	<i>Вторая неделя</i> Вторник																		
	Завтрак																		
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				
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	0,1	0,1				
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0	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	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	0,0	0,0				
	<b>Всего:</b>	560	<b>28,6</b>	<b>29,4</b>	<b>101,7</b>	<b>785</b>	<b>315</b>	<b>53</b>	<b>372</b>	<b>4,5</b>	<b>0,2</b>	<b>15,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>				
	Обед																		
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	0,0	0,0				
ТТК 274	Ёжики "Алешитыне"	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0				
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1	0,1	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	0,0	0,0				

	Хлеб пшеничный 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
	<b>Всего:</b>	810	25,9	23,3	72,6	603	125	83	241	5,8	0,5	21,5	0,1
	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
	<b>Всего:</b>	260	7,9	5,8	45,4	266	248	36	227	0,8	0,1	1,2	0,1
	<i>Питание:</i>	1630	62,4	58,5	219,7	1654	688	172	840	11,1	0,8	38,4	0,2
	Среда												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	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
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	30	3,1	1,5	18,0	98	10	31	90	1,1	0,1	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
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
	<b>Всего:</b>	627	25,5	18,5	89,3	628	84	67	208	4,4	0,6	46,6	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
291	Плов из индейки	200	11,4	18,6	41,6	380	13	31	82	1,5	0,0	2,4	0,0
	Вафли	30	1,1	9,4	17,3	158	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Хлеб пшеничный 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
	<b>Всего:</b>	740	25,8	33,2	123,1	892	75	67	192	5,8	0,5	27,4	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 сдобный с яблоками	75	3,6	4,0	26,8	158	25	9	37	1,0	0,1	0,3	0,1
	<b>Всего:</b>	275	9,6	10,4	36,2	278	265	37	217	1,2	0,4	17,3	0,3
	<i>Питание:</i>	1642	60,9	62,1	248,6	1798	424	171	617	11,3	1,4	91,3	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
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
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	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	24	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	574	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
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	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	50	3,6	0,6	21,6	106	36	0	0	2,0	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	760	38,0	26,1	82,0	744	120	132	303	6,4	0,4	19,9	0,1
	Подлник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В <sub>2</sub>	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 22	Плюшка Московская	60	4,6	4,7	27,3	170	20	8	43	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	260	6,6	11,1	46,3	310	20	8	43	0,5	0,1	0,0	0,0
	<i>Итого:</i>	1594	65,8	62,0	213,2	1705	676	214	756	9,3	0,8	22,9	0,3
	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 6	Котлеты из индейки	90	12,5	8,3	3,9	140	6	17	49	0,8	0,2	0,0	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
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
	<b>Всего:</b>	605	23,8	22,9	79,8	620	57	166	272	9,5	0,5	13,1	0,0
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, грибами, 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	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	0,0
70	Огурцы консервированные (дол.гарнир)	35	0,3	0,0	1,1	6	8	5	8	0,2	0,0	1,8	0,0
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 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
	<b>Всего:</b>	775	23,9	13,7	73,2	513	72	73	216	5,4	0,5	12,7	0,0
	Подлник												
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
	<b>Всего:</b>	285	26,6	20,3	59,5	528	315	56	471	3,1	0,3	1,9	0,2
	<i>Итого:</i>	1665	74,3	56,9	212,5	1661	444	295	959	18,1	1,2	27,7	0,3
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
15	Сыр порционный	23	5,3	6,7	0,0	81	230	13	138	0,2	0,0	0,2	0,1
182	Каша молочная пшеница жидкая с маслом	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,8	0,1	1,6	0,0
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	91	24	32	4,6	0,0	10,0	0,0











306	Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир)	20	0,6	0,0	1,3	8	4	4	4	13	0,1	0,0	0,0	0,0
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	4	3	0,2	0,0	3,8	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	50	3,6	0,6	21,6	106	36	0	0	0	2,0	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	785	22,2	21,4	92,1	664	31	8	27	0,9	0,1	2,4	0,0	
	Подлинник													
	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 яблоками	75	3,6	4,0	26,8	158	25	9	37	1,0	0,1	0,3	0,1	
	<b>Всего:</b>	275	9,6	10,4	36,2	278	265	37	217	1,2	0,4	17,3	0,3	
	<b>Итого:</b>	1612	51,1	52,4	218,8	1567	448	73	353	6,9	0,6	35,8	0,3	
	Вторник													
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,6	0,1	0,7	0,1	
	Слоба "Аппетитная" с начинкой	70	4,6	4,2	60,2	182	0	0	0	0,0	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	
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	22	1,8	0,4	12,6	62	9	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0	
	<b>Всего:</b>	557	25,1	22,3	106,0	612	299	64	381	4,2	0,3	45,7	0,1	
	Обед													
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	10/255	4,7	6,9	10,1	121	50	32	59	1,8	0,1	2,3	0,0	
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	0,0	
70	Огурцы консервированные (доп.гарнир)	35	0,3	0,0	1,1	6	8	5	8	0,2	0,0	1,8	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	25/40	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0	
	<b>Всего:</b>	765	21,1	20,0	77,3	604	141	98	261	6,5	0,5	13,1	0,0	
	Подлинник													
386	Кисломолоочный 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	
	<b>Всего:</b>	285	26,6	20,3	59,5	528	315	56	471	3,1	0,3	1,9	0,2	
	<b>Итого:</b>	1607	72,7	62,7	242,8	1744	755	218	1113	13,7	1,0	60,7	0,4	
	Среда													
	Завтрак													
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0	
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,0	
ТТК 275	Калуста 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	
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	



	<b>Всего:</b>	540	20,1	29,0	55,9	565	84	49	157	3,6	0,5	18,4	0,0
	<b>Обед</b>												
99	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
ТТК 473	Бефстроганов из куриного филе	100	14,0	10,6	4,3	169	17	49	108	1,0	0,0	1,9	0,05
309	Рожки отварные	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
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
	<b>Всего:</b>	890	27,3	20,9	91,3	667	101	97	210	7,3	0,3	31,3	0,1
	<b>Подлинник</b>												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
ТТК 221	Плошка с маком	50	4,1	4,4	21,8	143	17	6	36	0,4	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	250	10,1	10,8	31,2	263	257	34	216	0,6	0,3	17,0	0,2
	<b>Итого:</b>	1680	57,5	60,7	178,4	1495	442	180	583	11,5	1,2	66,7	0,3
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
10/2004	Бульброд 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 пшеница жидкая с маслом	200/4	6,4	6,8	28,3	200	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	22	1,8	0,4	12,6	62	9	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	701	21,0	23,3	95,1	678	494	70	374	4,6	0,3	15,3	0,0
	<b>Обед</b>												
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	14,3	10,9	16,0	220	24	30	67	2,0	0,2	39,0	0,0
	Вафли	30	1,1	9,4	17,3	158	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/40	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	755	29,4	25,6	95,5	728	90	68	180	6,9	0,6	46,1	0,0
	<b>Подлинник</b>												
ТТК 376	Пирожок печеный слоеный с мясом рисом	80	9,7	10,7	21,7	222	23	17	99	1,0	0,1	0,0	0,0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	<b>Всего:</b>	280	10,4	11,0	46,3	326	33	20	102	1,6	0,2	20,0	0,0
	<b>Итого:</b>	1736	60,7	59,9	236,9	1732	617	158	656	13,2	1,1	81,4	0,1
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0

ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,2	0,2	0,3	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	115	0,9	0,2	8,7	41	40	13	20	0,1	0,1	43,7	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	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	612	28,0	27,9	90,5	727	90	180	306	7,5	0,6	46,9	0,1
	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	14,6	12,2	21,0	252	19	44	143	1,8	0,2	4,3	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
	<b>Всего:</b>	705	26,2	19,2	66,3	573	100	97	271	5,2	0,5	10,5	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
	<b>Всего:</b>	260	7,9	5,8	45,4	266	248	36	227	0,8	0,1	1,2	0,1
	<b>Итого:</b>	1577	62,1	52,9	202,2	1566	438	313	804	13,5	1,2	58,6	0,1
	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	200/4	5,3	5,7	30,0	198	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 микроэлементами	24	1,9	0,5	13,7	67	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	673	19,1	20,9	96,9	658	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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	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
	<b>Всего:</b>	850	20,5	17,6	81,6	568	98	78	197	8,4	0,5	61,2	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 слоёный с картофелем и луком	75	4,2	5,4	20,9	149	22	12	48	0,6	0,1	1,0	0,0



	<b>Всего:</b>	275	10,2	11,8	30,3	269	262	40	228	0,8	0,4	18,0	0,2
	<b>Итого:</b>	1798	49,8	50,3	208,8	1495	987	216	867	16,1	1,1	92,1	0,4
	<b>Вторник</b>												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
223	Запеканка из творога со стужённым молоком	150/30	25,7	20,1	38,2	437	306	41	373	1,0	0,1	0,5	0,1
338	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41	40	13	20	0,1	0,1	43,7	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
	<b>Всего:</b>	530	31,0	28,4	85,4	723	416	61	438	1,7	0,3	44,9	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
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,1	0,1	0,6	0,0
302	Каша гречневая рассычатая	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	50	3,6	0,6	21,6	106	36	0	0	2,0	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	890	28,8	22,0	101,2	757	145	215	374	13,3	0,7	19,5	0,0
	Подливка												
386	Кисломолоочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	85	7,4	9,3	36,3	258	32	10	54	0,6	0,1	0,1	0,0
	<b>Всего:</b>	285	13,0	14,3	58,3	414	274	40	242	0,8	0,1	1,9	0,1
	<b>Итого:</b>	1705	72,8	64,7	244,9	1894	835	316	1054	15,7	1,1	66,2	0,2
	<b>Среда</b>												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	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
	<b>Всего:</b>	550	13,3	20,1	52,5	444	73	57	196	3,5	0,4	52,0	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	2,1	0,1	1,7	0,1
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	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 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
	<b>Всего:</b>	760	37,4	26,4	88,4	741	86	123	282	6,4	0,4	15,0	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 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
	<b>Всего:</b>	870	29,9	23,8	98,6	728	117	59	220	7,5	0,4	37,8	0,0
	Поддник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,2	0,1	1,2	0,0
421	Слоба обыкновенная	60	4,9	3,0	35,9	191	10	8	45	0,6	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>	260	7,9	5,8	45,4	266	248	36	227	0,8	0,1	1,2	0,1
	<b>Итого:</b>	1642	55,9	50,8	193,2	1454	598	172	658	11,6	0,6	42,5	0,1
	Итого по меню:		1245,5	1205,2	4288,8	33189	12754	4176	15683	250,2	19,9	1042,9	6,7
	среднее за день		62,3	60,3	214,4	1659	638	209	784	12,5	1,0	52,1	0,3

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