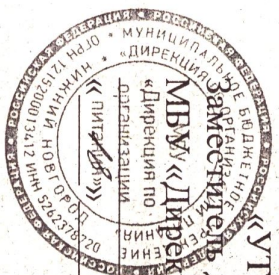




СОГЛАСОВАНО»



«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству

МБУ «Дирекция по организации питания»

«Дирекция по организации питания»

Е.И. Корнева

Е.И. Корнева

2024 г.

4-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на четвертую четверть 2023-2024 учебного 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, 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, лицеи №№ 36, 165, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

| № рецептуры по Сборнику блгод 2015г. | Наименование блгод | Выход порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Макроэлементы (мг) | | | Витамины (мг) | | | | |
|--------------------------------------|--|------------------|------------------|------|----------|--------------------------------|--------------------|-----|-----|---------------|-----|------|-----|-----|
| | | | белки | жиры | углеводы | | Са | Мg | P | Fe | В1 | С | А | |
| | Первая неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | Понедельник | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| 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 |
| | Йогурт | 100 | 3,6 | 2,8 | 11,3 | 85 | 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 |
| | Батон витаминный с микроэлементами | 35 | 2,8 | 0,7 | 20,0 | 98 | 14 | 0 | 0 | 0,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | 507 | 24,9 | 33,5 | 48,2 | 594 | 357 | 36 | 375 | 4,1 | 0,2 | 3,6 | 0,7 | 0,7 |
| | 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 |
| 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 |
| 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 |
| 338 | Фрукты свежие | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 58 | 21 | 12 | 14 | 2,9 | 0,0 | 13,0 | 0,0 | 0,0 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1,0 | 0,0 | 13,2 | 86 | 33 | 21 | 29 | 0,7 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 |
| | Хлеб полезный с микроэлементами | 50 | 3,6 | 0,6 | 21,6 | 106 | 36 | 0 | 0 | 2,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | 890 | 24,8 | 21,9 | 100,7 | 741 | 130 | 200 | 340 | 12,1 | 0,6 | 19,7 | 0,0 | 0,0 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко витаминизированное | 200 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 120 | 240 | 28 | 180 | 0,2 | 0,3 | 17,0 | 0,2 | 0,2 |
| 421 | Сдоба обыкновенная м/р | 70 | 5,4 | 4,2 | 31,8 | 187 | 9 | 7 | 40 | 0,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | 270 | 11,4 | 10,6 | 41,2 | 307 | 249 | 35 | 220 | 0,8 | 0,4 | 17,0 | 0,2 | 0,2 |
| | Ужин: | | 1667 | 61,1 | 66,0 | 1642 | 736 | 271 | 935 | 17,0 | 1,1 | 40,3 | 0,9 | 0,9 |
| | Вторник | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 15 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99 | 4 | 0 | 5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| 223 | Запеканка из творога с вареньем | 150/35 | 23,6 | 17,7 | 43,6 | 428 | 223 | 33 | 312 | 1,0 | 0,1 | 0,5 | 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 |
| ТТК 245 | Кофейный напиток витаминизированный | 200 | 2,3 | 1,4 | 22,0 | 110 | 60 | 7 | 45 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| | Батон витаминный с микроэлементами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | 555 | 28,5 | 31,0 | 92,8 | 765 | 318 | 52 | 376 | 4,5 | 0,2 | 14,2 | 0,1 | 0,1 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|--------|------|------|-------|------|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|
| 71 | Огурцы свежие (доп. гарнир) | 70 | 0,6 | 0,1 | 1,8 | 10 | 16 | 10 | 29 | 0,4 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| ТТК 89 | Компот из апельсинов | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,0 | 69 | 9 | 3 | 6 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 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 |
| | Всего: | 845 | 34,8 | 29,6 | 105,3 | 825 | 134 | 176 | 409 | 8,9 | 0,7 | 39,6 | 0,0 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| | Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В2 | 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 |
| | Всего: | 260 | 6,6 | 11,1 | 46,3 | 310 | 20 | 8 | 43 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | Итого: | 1605 | 59,1 | 64,5 | 203,1 | 1627 | 215 | 231 | 549 | 13,0 | 0,9 | 62,9 | 0,0 |
| | 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 | 22 | 1,7 | 0,5 | 12,6 | 61 | 9 | 0 | 0 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | 572 | 20,9 | 24,8 | 83,2 | 642 | 535 | 74 | 410 | 2,3 | 0,3 | 2,9 | 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 |
| 285 | Макаронник с мясом | 200 | 21,0 | 17,1 | 39,6 | 397 | 19 | 21 | 122 | 1,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| 338 | Фрукты свежие | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 58 | 21 | 12 | 14 | 2,9 | 0,0 | 13,0 | 0,0 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1,0 | 0,0 | 13,2 | 86 | 33 | 21 | 29 | 0,7 | 0,0 | 0,9 | 0,0 |
| | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 28 | 0 | 0 | 1,5 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | 850 | 31,0 | 23,8 | 107,4 | 799 | 124 | 80 | 267 | 8,0 | 0,5 | 21,0 | 0,0 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 376 | Пирожок печеный сдобный 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 |
| | Всего: | 280 | 10,4 | 11,0 | 46,3 | 326 | 33 | 20 | 102 | 1,6 | 0,2 | 20,0 | 0,0 |
| | Итого: | 1702 | 62,3 | 59,6 | 236,9 | 1767 | 692 | 174 | 779 | 12,0 | 1,0 | 43,9 | 0,2 |
| | Пятница | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 15 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99 | 4 | 0 | 5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| ТТК 477 | Бифитекс домашний | 90 | 8,1 | 13,4 | 15,9 | 217 | 7 | 10 | 35 | 0,9 | 0,1 | 1,2 | 0,0 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|--------|------|------|-------|------|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|
| 309 | Рожки отварные | 150 | 5,4 | 4,9 | 27,9 | 178 | 6 | 8 | 35 | 0,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| 71 | Огурцы свежие (доп. гарнир) | 65 | 0,5 | 0,0 | 1,5 | 9 | 15 | 9 | 27 | 0,4 | 0,0 | 6,5 | 0,0 |
| 338 | Фрукты свежие | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 58 | 21 | 12 | 14 | 2,9 | 0,0 | 13,0 | 0,0 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,1 | 41 | 5 | 4 | 8 | 0,9 | 0,0 | 0,1 | 0,0 |
| | Батон витаминный с микроэлементами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | 675 | 16,8 | 30,3 | 82,6 | 672 | 68 | 43 | 124 | 6,3 | 0,3 | 20,8 | 0,1 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 120 | Суп молочный с вермишелью | 250 | 5,8 | 4,8 | 21,6 | 153 | 154 | 21 | 131 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 0,0 |
| ТТК 242 | Филе куриное панированное | 100 | 24,0 | 16,7 | 12,4 | 296 | 17 | 89 | 173 | 2,1 | 0,1 | 1,7 | 0,1 |
| 312 | Нюре картофельное | 150 | 3,1 | 5,2 | 12,1 | 108 | 38 | 28 | 82 | 1,0 | 0,1 | 5,1 | 0,1 |
| 71 | Помидоры свежие (доп. гарнир) | 30 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 6 | 4 | 6 | 8 | 0,3 | 0,0 | 7,5 | 0,0 |
| ТТК 243 | Кисель плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 112 | 3 | 0 | 6 | 0,0 | 0,0 | 7,6 | 0,0 |
| | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/22 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 28 | 0 | 0 | 1,5 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | 777 | 37,0 | 27,6 | 100,3 | 798 | 244 | 144 | 400 | 5,3 | 0,5 | 23,5 | 0,2 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Йогурт фруктовый питьевой | 200 | 3,0 | 2,8 | 9,5 | 75 | 238 | 28 | 182 | 0,2 | 0,1 | 1,2 | 0,0 |
| 422 | Булочка ванильная | 50 | 3,8 | 3,7 | 22,6 | 139 | 8 | 5 | 30 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | 250 | 6,8 | 6,5 | 32,1 | 214 | 246 | 33 | 212 | 0,6 | 0,1 | 1,2 | 0,1 |
| | Итого: | 1702 | 60,6 | 64,4 | 215,0 | 1684 | 558 | 220 | 736 | 12,3 | 0,9 | 45,5 | 0,3 |
| | Третья неделя | | | | | | | | | | | | |
| | Понедельник | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 15 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99 | 4 | 0 | 5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| ТТК 57 | Пудинг "Лакомка" с вареньем | 150/35 | 14,1 | 12,6 | 59,7 | 392 | 13 | 6 | 24 | 0,4 | 0,0 | 0,3 | 0,0 |
| 338 | Фрукты свежие | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 58 | 21 | 12 | 14 | 2,9 | 0,0 | 13,0 | 0,0 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 43 | 8 | 5 | 10 | 0,9 | 0,0 | 2,9 | 0,0 |
| | Батон витаминный с микроэлементами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | 562 | 17,0 | 24,6 | 97,2 | 662 | 56 | 23 | 53 | 4,7 | 0,1 | 16,2 | 0,1 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 370 | Суп сырный с грибами, зеленью | 250/15 | 6,1 | 6,3 | 22,8 | 173 | 120 | 16 | 91 | 1,0 | 0,2 | 10,1 | 0,0 |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 6,4 | 9,5 | 2,6 | 134 | 16 | 16 | 23 | 1,1 | 0,1 | 0,6 | 0,0 |
| 309 | Вермишель отварная | 150 | 5,4 | 4,9 | 27,9 | 178 | 6 | 8 | 35 | 0,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| 71 | Помидоры свежие (доп. гарнир) | 40 | 0,4 | 0,1 | 1,5 | 9 | 6 | 8 | 10 | 0,4 | 0,0 | 10,0 | 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 |
| | Всего: | 805 | 22,3 | 21,7 | 91,9 | 666 | 31 | 9 | 28 | 0,8 | 0,1 | 4,2 | 0,0 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко витаминизированное | 200 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 120 | 240 | 28 | 180 | 0,2 | 0,3 | 17,0 | 0,2 |
| 421 | Сдоба обыкновенная м/р | 70 | 5,4 | 4,2 | 31,8 | 187 | 9 | 7 | 40 | 0,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | 270 | 11,4 | 10,6 | 41,2 | 307 | 249 | 35 | 220 | 0,8 | 0,4 | 17,0 | 0,2 |
| | Итого: | 1637 | 50,7 | 56,9 | 230,3 | 1635 | 336 | 67 | 301 | 6,3 | 0,6 | 37,4 | 0,3 |
| | Вторник | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 15 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99 | 4 | 0 | 5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| 210 | Омлет натуральный | 160 | 14,8 | 15,4 | 3,6 | 212 | 132 | 21 | 261 | 2,8 | 0,1 | 0,8 | 0,1 |
| | Йогурт | 100 | 3,6 | 2,8 | 11,3 | 85 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,1 | 21,1 | 128 | 126 | 31 | 116 | 1,0 | 0,0 | 1,3 | 0,0 |
| | Батон витаминный с микроэлементами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | 500 | 24,4 | 32,7 | 50,5 | 594 | 272 | 52 | 382 | 4,4 | 0,2 | 2,1 | 0,9 |
| | 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 |
| 71 | Огуцы свежие (доп. гарнир) | 60 | 0,5 | 0,0 | 1,5 | 8 | 14 | 8 | 25 | 0,4 | 0,0 | 6,0 | 0,0 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1,0 | 0,0 | 13,2 | 86 | 33 | 21 | 29 | 0,7 | 0,0 | 0,9 | 0,0 |
| | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 28 | 0 | 0 | 1,5 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | 775 | 20,1 | 19,7 | 69,2 | 564 | 141 | 101 | 278 | 6,3 | 0,5 | 17,4 | 0,0 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток "Снежок" | 200 | 5,6 | 5,0 | 22,0 | 156 | 242 | 30 | 188 | 0,2 | 0,1 | 1,8 | 0,0 |
| 410 | Ватрушка с творогом | 75 | 18,5 | 13,5 | 33,1 | 328 | 64 | 23 | 250 | 2,6 | 0,1 | 0,1 | 0,2 |
| | Всего: | 275 | 24,1 | 18,5 | 55,1 | 484 | 306 | 53 | 438 | 2,8 | 0,2 | 1,9 | 0,2 |
| | Итого: | 1550 | 68,6 | 70,9 | 174,8 | 1642 | 719 | 206 | 1098 | 13,5 | 0,9 | 21,4 | 1,2 |
| | Среда | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло шоколадное | 15 | 0,2 | 9,3 | 3,3 | 98 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| ТТК 473 | Бефстроганов из куриного филе | 100 | 14,0 | 10,6 | 4,3 | 169 | 17 | 49 | 108 | 1,0 | 0,0 | 1,9 | 0,05 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 5,2 | 12,1 | 108 | 38 | 28 | 82 | 1,0 | 0,1 | 5,1 | 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 |
| | Всего: | 620 | 20,0 | 26,2 | 56,8 | 544 | 91 | 93 | 212 | 6,2 | 0,3 | 20,1 | 0,1 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 71 | Помидоры свежие (доп. гарнир) | 35 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 9 | 5 | 7 | 9 | 0,3 | 0,0 | 8,8 | 0,0 |
| 700/2004 | Напиток клюквенный | 200 | 0,1 | 0,1 | 15,9 | 65 | 4 | 4 | 3 | 0,2 | 0,0 | 3,8 | 0,0 |
| | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 28 | 0 | 0 | 1,5 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | 795 | 26,9 | 21,2 | 89,6 | 663 | 71 | 49 | 144 | 4,7 | 0,6 | 24,5 | 0,0 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 376 | Пирожок печеный слобный 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 |
| | Всего: | 280 | 10,4 | 11,0 | 46,3 | 326 | 33 | 20 | 102 | 1,6 | 0,2 | 20,0 | 0,0 |
| | Итого: | | 57,3 | 58,4 | 192,7 | 1533 | 195 | 162 | 458 | 12,6 | 1,0 | 64,6 | 0,1 |
| | 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 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 | 21 | 1,7 | 0,4 | 12,0 | 59 | 8 | 0 | 0 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | 700 | 20,9 | 23,3 | 94,5 | 675 | 493 | 70 | 374 | 4,6 | 0,4 | 15,3 | 0,0 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью | 10/250 | 8,8 | 4,1 | 14,5 | 127 | 24 | 33 | 107 | 2,1 | 0,2 | 5,0 | 0,0 |
| ТТК 56 | Соте из индейки с овощами | 200 | 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 | 25/39 | 5,0 | 1,1 | 33,7 | 165 | 34 | 0 | 0 | 1,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | 754 | 29,4 | 25,6 | 95,5 | 728 | 90 | 68 | 180 | 6,9 | 0,6 | 46,1 | 0,0 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| | Напиток овсяный фруктовый "Экзотик" | 200 | 2,0 | 1,0 | 22,0 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|--------|------|------|-------|------|-----|-----|------|------|-----|------|-----|
| 96 | Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью | 10/255 | 5,5 | 4,7 | 16,6 | 127 | 19 | 26 | 99 | 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 |
| 71 | Огурцы свежие (доп. гарнир) | 70 | 0,6 | 0,1 | 1,8 | 10 | 16 | 10 | 29 | 0,4 | 0,0 | 7,0 | 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 |
| | Всего: | 785 | 21,4 | 16,5 | 70,5 | 512 | 89 | 76 | 209 | 5,9 | 0,5 | 55,2 | 0,0 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко витаминизированное | 200 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 120 | 240 | 28 | 180 | 0,2 | 0,3 | 17,0 | 0,2 |
| 421 | Сдоба обыкновенная м/р | 70 | 5,4 | 4,2 | 31,8 | 187 | 9 | 7 | 40 | 0,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | 270 | 11,4 | 10,6 | 41,2 | 307 | 249 | 35 | 220 | 0,8 | 0,4 | 17,0 | 0,2 |
| | Итого: | 1727 | 51,8 | 48,0 | 208,1 | 1474 | 964 | 209 | 871 | 13,6 | 1,2 | 85,1 | 0,4 |
| | Вторник | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло шоколадное | 15 | 0,2 | 9,3 | 3,3 | 98 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 223 | Запеканка из творога со ступённым молоком | 150/35 | 26,1 | 20,6 | 41,4 | 455 | 292 | 41 | 363 | 1,0 | 0,1 | 0,5 | 0,1 |
| 338 | Фрукты свежие | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 58 | 21 | 12 | 14 | 2,9 | 0,0 | 13,0 | 0,0 |
| ТТК 245 | Кофейный напиток витаминизированный | 200 | 2,3 | 1,4 | 22,0 | 110 | 60 | 7 | 45 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 |
| | Батон витаминный с микроэлементами | 40 | 3,2 | 0,8 | 22,9 | 112 | 16 | 0 | 0 | 0,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | 570 | 32,3 | 32,6 | 102,3 | 833 | 389 | 60 | 422 | 4,8 | 0,3 | 14,1 | 0,1 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью | 10/250 | 8,8 | 4,1 | 14,5 | 127 | 24 | 33 | 107 | 2,1 | 0,2 | 5,0 | 0,0 |
| 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 рассыпчатая | 150 | 8,5 | 7,3 | 36,6 | 246 | 15 | 133 | 201 | 4,5 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| 71 | Помидоры свежие (доп. гарнир) | 40 | 0,4 | 0,1 | 1,5 | 9 | 6 | 8 | 10 | 0,4 | 0,0 | 10,0 | 0,0 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1,0 | 0,0 | 13,2 | 86 | 33 | 21 | 29 | 0,7 | 0,0 | 0,9 | 0,0 |
| | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/25 | 3,8 | 0,8 | 25,1 | 123 | 28 | 0 | 0 | 1,5 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | 800 | 28,9 | 21,8 | 93,5 | 725 | 122 | 211 | 370 | 10,2 | 0,7 | 16,5 | 0,0 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток "Снежок" | 200 | 5,6 | 5,0 | 22,0 | 156 | 242 | 30 | 188 | 0,2 | 0,1 | 1,8 | 0,0 |
| ТТК 357 | Маковый рулетик поышной | 80 | 7,0 | 8,7 | 33,9 | 241 | 30 | 10 | 51 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 0,0 |
| | Всего: | 280 | 12,6 | 13,7 | 55,9 | 397 | 272 | 40 | 239 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 0,1 |
| | Итого: | 1650 | 73,8 | 68,1 | 251,7 | 1955 | 783 | 811 | 1031 | 15,8 | 1,1 | 32,5 | 0,2 |

| | | Среда | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|--------|------|------|-------|------|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|-----|--|--|--|--|--|--|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 15 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99 | 4 | 0 | 5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | | | | | | |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 10,1 | 12,0 | 19,3 | 226 | 16 | 40 | 165 | 2,0 | 0,2 | 8,2 | 0,0 | | | | | | | |
| ТТК 275 | Капустя квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир) | 60 | 0,9 | 3,0 | 6,8 | 59 | 26 | 9 | 17 | 0,3 | 0,0 | 16,0 | 0,0 | | | | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 43 | 8 | 5 | 10 | 0,9 | 0,0 | 2,9 | 0,0 | | | | | | | |
| | Батон витаминный с микроэлементами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | |
| | Всего: | 507 | 13,4 | 26,5 | 50,9 | 497 | 64 | 54 | 197 | 3,7 | 0,3 | 27,1 | 0,1 | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью | 10/255 | 4,2 | 4,5 | 9,2 | 94 | 33 | 23 | 73 | 1,2 | 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 | | | | | | | |
| 71 | Огурцы свежие (доп. гарнир) | 25 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 4 | 5 | 4 | 10 | 0,1 | 0,0 | 25,0 | 0,0 | | | | | | | |
| ТТК 89 | Компот из апельсинов | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,0 | 69 | 9 | 3 | 6 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 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 | | | | | | | |
| | Всего: | 790 | 37,8 | 27,0 | 92,3 | 764 | 98 | 127 | 297 | 5,8 | 0,4 | 50,9 | 0,1 | | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В ₂ | 200 | 2,0 | 6,4 | 19,0 | 140 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | |
| ТТК 22 | Плюшка Московская | 65 | 4,9 | 5,1 | 29,6 | 184 | 22 | 8 | 47 | 0,5 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | | | | | | | |
| | Всего: | 265 | 6,9 | 11,5 | 48,6 | 324 | 22 | 8 | 47 | 0,5 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | | | | | | | |
| | Итого: | 1562 | 58,1 | 65,0 | 191,8 | 1585 | 184 | 189 | 541 | 10,0 | 0,7 | 78,1 | 0,2 | | | | | | | |
| | Четверг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | |
| 15 | Сыр порционнно | 20 | 4,6 | 5,8 | 0,0 | 71 | 200 | 11 | 120 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | | | | | | | |
| ТТК 147 | Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом | 200/5 | 6,2 | 8,5 | 31,6 | 228 | 170 | 36 | 170 | 0,6 | 0,1 | 1,8 | 0,1 | | | | | | | |
| | 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 | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | |
| | Всего: | 560 | 19,6 | 28,4 | 75,1 | 638 | 508 | 78 | 409 | 2,4 | 0,3 | 3,2 | 0,2 | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 370 | Суп сырный с грибами, зеленью | 250/15 | 6,1 | 6,3 | 22,8 | 173 | 120 | 16 | 91 | 1,0 | 0,2 | 10,1 | 0,0 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|--------|------|------|-------|------|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|
| ТТК 51 | Биточки "Школьные" | 100 | 16,5 | 17,1 | 9,3 | 257 | 32 | 16 | 107 | 1,2 | 0,2 | 0,2 | 0,0 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 5,2 | 12,1 | 108 | 38 | 28 | 82 | 1,0 | 0,1 | 5,1 | 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 | 25/50 | 5,8 | 1,3 | 39,4 | 193 | 38 | 0 | 0 | 2,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | 790 | 32,5 | 29,9 | 96,8 | 817 | 261 | 81 | 309 | 5,9 | 0,8 | 16,3 | 0,1 |
| | Подлик | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Всего: | 280 | 10,4 | 11,0 | 46,3 | 326 | 33 | 20 | 102 | 1,6 | 0,2 | 20,0 | 0,0 |
| | Итого: | 1630 | 62,5 | 69,3 | 218,2 | 1781 | 802 | 179 | 820 | 9,9 | 1,2 | 39,6 | 0,3 |
| | Пятница | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| ТТК 499 | Котлета куриная | 90 | 14,6 | 7,9 | 5,2 | 156 | 8 | 20 | 91 | 0,9 | 0,1 | 0,5 | 0,0 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,7 | 6,3 | 28,5 | 185 | 1 | 19 | 62 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 71 | Огурцы свежие (доп. гарнир) | 55 | 0,4 | 0,0 | 1,4 | 8 | 12 | 8 | 23 | 0,3 | 0,0 | 55,0 | 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 |
| | Всего: | 660 | 21,5 | 22,6 | 72,3 | 584 | 59 | 63 | 201 | 6,0 | 0,2 | 68,6 | 0,1 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Пи 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 |
| 285 | Макаронник с мясом | 200 | 21,0 | 17,1 | 39,6 | 397 | 19 | 21 | 122 | 1,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| 71 | Помидоры свежие (доп. гарнир) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 13 | 8 | 12 | 16 | 0,5 | 0,0 | 15,0 | 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 | 25/40 | 5,0 | 1,1 | 33,7 | 165 | 34 | 0 | 0 | 1,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | 785 | 30,9 | 22,3 | 94,5 | 702 | 100 | 55 | 213 | 5,2 | 0,5 | 36,9 | 0,0 |
| | Подлик | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Йогурт фруктовый питьевой | 200 | 3,0 | 2,8 | 9,5 | 75 | 238 | 28 | 182 | 0,2 | 0,1 | 1,2 | 0,0 |
| 422 | Булочка ванильная | 50 | 3,8 | 3,7 | 22,6 | 139 | 8 | 5 | 30 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | Всего: | 250 | 6,8 | 6,5 | 32,1 | 214 | 246 | 33 | 212 | 0,6 | 0,1 | 1,2 | 0,1 |
| | Итого: | 1695 | 59,2 | 51,4 | 198,9 | 1500 | 405 | 151 | 626 | 11,8 | 0,8 | 107 | 0,2 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--------|--------|--------|-------|-------|------|-------|-------|------|------|-----|
| Итого по меню: | 1220,1 | 1203,4 | 4240,9 | 32971 | 11645 | 4100 | 13116 | 244,0 | 19,5 | 1268 | 5,7 |
| среднее за день | 61,0 | 60,2 | 212,0 | 1649 | 582 | 205 | 756 | 12,2 | 1,0 | 63,4 | 0,3 |

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