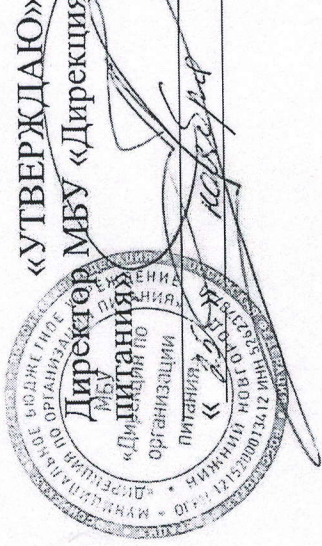


«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Школа №184»
И.И. Жукова
2024 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»
Е.В. Пороховой
2024 г.

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

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

Ленинского района школы № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 100, 101, 106, 120, 123, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 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, лицеи №№ 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 ₁ | C | A | | | | |
| | 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 | 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 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 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 | 35 | 2,8 | 0,7 | 20,0 | 98 | 14 | 0 | 0 | 0,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 17,7 | 23,1 | 100,6 | 665 | 49 | 19 | 43 | 4,4 | 0,1 | 11,3 | 0,0 | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 10,1 | 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 | 0,0 | 0,6 | 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 |
| 306 | Кукуруза консервированная (доп. гарнир) | 25 | 2,6 | 1,3 | 15,0 | 81 | 9 | 26 | 75 | 0,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 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 | 4,1 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами | 25/30 | 4,2 | 0,9 | 28,0 | 137 | 30 | 0 | 0 | 1,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 29,8 | 24,6 | 119,1 | 816 | 197 | 194 | 394 | 9,8 | 0,8 | 14,8 | 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 | 0,1 | 1,2 | 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 | 0,1 | 0,0 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 8,3 | 10,8 | 48,3 | 323 | 246 | 36 | 223 | 0,8 | 0,1 | 1,2 | 0,0 | 0,1 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | Итого: | | 55,8 | 58,5 | 268,0 | 1804 | 492 | 249 | 660 | 15,1 | 1,0 | 27,4 | 0,1 | 1,0 | 27,4 | 0,1 | 0,1 |
| | Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 15 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99 | 4 | 0 | 5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,06 | 0,06 |
| 15 | Сыр порционно | 20 | 4,6 | 5,8 | 0,0 | 71 | 200 | 11 | 120 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,06 | 0,06 |
| 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 | 1,6 | 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 | 0,0 | 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 | 0,9 | 0,14 | 0,14 |
| | Батон витаминный с микроэлементами | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 17,5 | 29,3 | 75,0 | 638 | 450 | 51 | 337 | 1,2 | 0,4 | 2,7 | 0,0 | 0,4 | 2,7 | 0,5 | 0,5 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с чечевицей, мясом, зеленью | 260 | 10,1 | 4,3 | 23,1 | 172 | 33 | 17 | 69 | 3,2 | 0,8 | 13,0 | 0,0 | 0,8 | 13,0 | 0,15 | 0,15 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|-------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| 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 | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,4 | 56 | 8 | 0 | 0 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 0,00 |
| | Всего: | | 21,4 | 26,1 | 83,3 | 656 | 551 | 76 | 424 | 2,2 | 0,4 | 3,1 | 0,12 |
| | 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 | 25/49 | 5,8 | 1,3 | 39,4 | 193 | 38 | 0 | 0 | 2,0 | 0,3 | 0,0 | 0,00 |
| | Всего: | | 27,3 | 21,5 | 101,9 | 710 | 170 | 103 | 351 | 8,6 | 0,7 | 21,8 | 4,5 |
| | 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 |
| | Всего: | | 2,5 | 11,0 | 53,9 | 325 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 |
| | Итого: | | 51,2 | 58,6 | 239,1 | 1691 | 721 | 179 | 775 | 10,8 | 1,0 | 24,9 | 4,62 |
| | 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 | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 10 | 0 | 0 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 0,00 |
| | Всего: | | 17,9 | 15,0 | 74,8 | 505 | 188 | 63 | 174 | 2,7 | 0,2 | 3,2 | 0,1 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушёной, сметаной, зеленью | 275 | 4,7 | 6,5 | 10,0 | 117 | 41 | 27 | 94 | 1,8 | 0,1 | 10,1 | 0,06 |
| 285 | Макаронник 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 | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|--------|------|------|-------|------|-----|-----|-----|------|-----|------|------|
| | Всего: | | 32,0 | 27,8 | 123,1 | 873 | 134 | 67 | 411 | 11,5 | 0,7 | 18,9 | 0,26 |
| | 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 м/раст | 50 | 4,1 | 3,3 | 29,9 | 165 | 8 | 6 | 37 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 0,00 |
| | Всего: | | 10,1 | 9,7 | 39,3 | 285 | 248 | 34 | 217 | 0,7 | 0,4 | 17,0 | 0,18 |
| | Итого: | | 60,0 | 52,5 | 237,2 | 1663 | 570 | 164 | 802 | 14,9 | 1,3 | 39,0 | 0,49 |
| | Вторая неделя | | | | | | | | | | | | |
| | Понедельник | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,04 |
| 182 | Каша молочная-пшениная жидкая с маслом | 200/5 | 6,4 | 7,6 | 28,3 | 207 | 155 | 38 | 170 | 0,8 | 0,1 | 1,6 | 0,00 |
| 338 | Фрукты свежие | 195 | 0,8 | 0,6 | 20,1 | 90 | 89 | 23 | 31 | 4,5 | 0,0 | 9,8 | 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, обогащенный йодоказеином | 20 | 1,4 | 0,5 | 10,0 | 48 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 |
| | Всего: | | 12,3 | 19,0 | 79,3 | 535 | 370 | 88 | 313 | 6,1 | 0,2 | 12,7 | 0,06 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник Ленинградский с мясом, зеленью | 260 | 4,6 | 4,0 | 16,4 | 119 | 15 | 26 | 96 | 1,2 | 0,1 | 7,1 | 0,01 |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 8,2 | 8,6 | 2,8 | 121 | 16 | 15 | 23 | 1,0 | 0,0 | 0,6 | 0,01 |
| 309 | Рожки отварные | 150 | 5,4 | 4,9 | 27,9 | 178 | 6 | 8 | 35 | 0,8 | 0,1 | 0,0 | 0,02 |
| 306 | Кукуруза консервированная (доп.гарнир) | 20 | 2,0 | 1,0 | 12,0 | 65 | 7 | 21 | 60 | 0,7 | 0,1 | 0,0 | 0,00 |
| ТТК 243 | Кисель плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 112 | 3 | 0 | 6 | 0,0 | 0,0 | 7,6 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином | 25/25 | 3,6 | 0,9 | 23,3 | 113 | 18 | 0 | 0 | 1,0 | 0,1 | 0,0 | 0,00 |
| | Всего: | | 23,7 | 19,4 | 110,4 | 708 | 65 | 70 | 220 | 4,6 | 0,3 | 15,3 | 0,04 |
| | 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 376 | Ватрушка с творогом | 75 | 18,5 | 13,5 | 33,1 | 328 | 64 | 23 | 250 | 2,6 | 0,1 | 0,1 | 0,20 |
| | Всего: | | 24,1 | 18,5 | 55,1 | 484 | 306 | 53 | 438 | 2,8 | 0,2 | 1,9 | 0,24 |
| | Итого: | | 60,1 | 56,9 | 244,8 | 1727 | 741 | 211 | 971 | 13,5 | 0,7 | 29,9 | 0,34 |
| | Вторник | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло шоколадное | 10 | 0,1 | 6,2 | 2,2 | 65 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 |
| 223 | Запеканка из творога со сгущённым молоком | 150/30 | 25,7 | 20,1 | 38,2 | 437 | 306 | 41 | 373 | 1,0 | 0,1 | 0,5 | 0,08 |
| 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 |
| | Батон, обогащенный йодоказеином | 25 | 1,8 | 0,6 | 12,5 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 |

| | | 28,2 | 27,4 | 73,8 | 652 | 329 | 55 | 393 | 4,3 | 0,1 | 11,6 | 0,08 |
|----------|---|-------|------|-------|------|-----|-----|-----|------|-----|------|------|
| | Всего: | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| 278/2022 | Суп куриный с зеленью | 250 | 3,0 | 11,7 | 96 | 16 | 26 | 70 | 0,9 | 0,4 | 0,1 | 0,01 |
| 234 | Котлета рыбная | 100 | 10,5 | 15,5 | 208 | 62 | 43 | 176 | 1,3 | 0,2 | 0,4 | 4,40 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 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 | 3,6 | 8,5 | 71 | 30 | 10 | 19 | 0,4 | 0,0 | 18,6 | 0,00 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 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 | 1,3 | 30,8 | 149 | 18 | 0 | 0 | 1,0 | 0,1 | 0,0 | 0,00 |
| | Всего: | 25,1 | 23,6 | 91,8 | 718 | 197 | 128 | 376 | 5,3 | 0,8 | 25,1 | 4,51 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | |
| | Сочник с фруктовой начинкой | 70 | 10,9 | 43,3 | 289 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 |
| 342 | Компот из груши | 200 | 0,1 | 14,0 | 58 | 8 | 5 | 6 | 1,0 | 0,0 | 2,1 | 0,00 |
| | Всего: | 3,7 | 11,0 | 57,3 | 347 | 8 | 5 | 6 | 1,0 | 0,0 | 2,1 | 0,00 |
| | Итого: | 57,0 | 62,0 | 222,9 | 1717 | 534 | 188 | 775 | 10,6 | 0,9 | 38,8 | 4,59 |
| | Среда | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло шоколадное | 10 | 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 | 10,6 | 3,3 | 161 | 156 | 16 | 99 | 1,1 | 0,0 | 0,6 | 0,03 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,3 | 36,6 | 246 | 15 | 133 | 201 | 4,5 | 0,2 | 0,0 | 0,00 |
| ТТК 245 | Кофейный напиток витаминизированный | 200 | 1,9 | 22,5 | 118 | 85 | 10 | 63 | 0,1 | 0,3 | 0,9 | 0,14 |
| | Батон, обогащенный йодоказеином | 40 | 1,0 | 20,0 | 96 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 |
| | Всего: | 27,3 | 27,0 | 84,6 | 686 | 256 | 159 | 363 | 5,7 | 0,5 | 1,5 | 0,17 |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| 111/2004 | Борщ "Сибирский" с говядиной тушёной, со сметаной, зеленью | 275 | 6,4 | 10,2 | 119 | 39 | 25 | 87 | 1,7 | 0,2 | 9,2 | 0,01 |
| 271 | Биточки домашние | 100 | 11,3 | 10,1 | 198 | 10 | 10 | 53 | 1,0 | 0,3 | 0,0 | 0,00 |
| 309 | Вермишель отварная | 150 | 4,9 | 27,9 | 178 | 6 | 8 | 35 | 0,8 | 0,1 | 0,0 | 0,02 |
| 101/2004 | Икра кабачковая | 35 | 1,6 | 2,7 | 27 | 11 | 5 | 11 | 0,3 | 0,0 | 3,4 | 0,00 |
| 338 | Фрукты свежие | 110 | 0,4 | 10,8 | 49 | 18 | 10 | 12 | 2,4 | 0,0 | 11,0 | 0,00 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,1 | 10,3 | 43 | 8 | 5 | 10 | 0,9 | 0,0 | 2,9 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином | 25/20 | 0,8 | 20,8 | 101 | 18 | 0 | 0 | 1,0 | 0,1 | 0,0 | 0,00 |
| | Всего: | 28,5 | 25,5 | 92,8 | 715 | 110 | 63 | 208 | 8,0 | 0,6 | 26,5 | 0,03 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | |
| 386 | Йогурт фруктовый питьевой | 200 | 2,8 | 9,5 | 75 | 238 | 28 | 182 | 0,2 | 0,1 | 1,2 | 0,04 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|-------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| 101 | Суп картофельный с рисом рыбными консервами, зеленью | 270 | 5,4 | 6,7 | 17,4 | 152 | 14 | 25 | 62 | 0,9 | 0,1 | 8,3 | 0,00 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 10,1 | 12,0 | 19,3 | 226 | 16 | 40 | 165 | 2,0 | 0,2 | 8,2 | 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 |
| ТТК 206 | Компот из ягод | 200 | 0,2 | 0,1 | 12,0 | 49 | 11 | 8 | 9 | 0,2 | 0,0 | 4,5 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином | 25/25 | 3,6 | 0,9 | 23,3 | 113 | 18 | 0 | 0 | 1,0 | 0,1 | 0,0 | 0,00 |
| | Всего: | | 20,2 | 22,7 | 78,8 | 599 | 85 | 82 | 253 | 4,4 | 0,4 | 37,0 | 0,00 |
| | 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 |
| | Всего: | | 10,1 | 9,7 | 39,3 | 285 | 248 | 34 | 217 | 0,7 | 0,4 | 17,0 | 0,2 |
| | Итого: | | 46,2 | 62,8 | 195,5 | 1528 | 373 | 148 | 564 | 10,1 | 0,9 | 66,3 | 0,26 |
| | Итого по меню: | | 570,4 | 596,0 | 2254,7 | 16746 | 5877 | 1963 | 7509 | 119,7 | 10,2 | 411,6 | 12,0 |
| | среднее за день | | 57,0 | 59,6 | 225,5 | 1675 | 588 | 196 | 751 | 12,0 | 1,0 | 41,2 | 1,2 |

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