СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «ШКОЛА № 118»
_____ Жукова Н.Н.
«28» августа 2024 г

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

4-х недельное примерное гипоаллергенное цикличное меню учащихся 5-11 классов
МАОУ «ШКОЛА № 118» на первую четверть 2024-2025 учебного года.

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	белки	жиры	углеводы	ская ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
	Первая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
241	Мясо отварное	**40**	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	0,00	0,00
310	Картофель отварной	**180**	3,5	5,7	18,4	138	18/	35	95	1,4	0,2	17,6	0,0
376	Чай без сахара	**200**	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**15,4**	**10,3**	**32,8**	**285**	**19**	**51**	**195**	**3,6**	**0,3**	**17,7**	**0,0**
	Обед												
249/2022	Суп "Минестроне"	250	3,0	5,2	13,5	113	143	157	427	0,7	0,3	35,0	0,4
260	Гуляш из говядины	**100**	10,6	10,5	2,4	146	16	18	23	1,2	0,1	0,5	0,0
309	Вермишель отварная	**180**	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
342	Компот из яблок без сахара	**200**	0,2	0,2	3,9	18	6	4	4	0,90	0,01	4,09	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	**25**	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		**22,1**	**21,9**	**64,1**	**542**	**191**	**188**	**496**	**4,7**	**0,6**	**39,6**	**0,4**
	Итого:		37,5	32,2	96,9	827,0	209,7	238,9	691,0	8,3	0,9	57,3	0,4
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
210	Омлет натуральный	**200**	18,6	20,0	4,6	270	165	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	**60**	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,54	0,04	15,00	0,00
376	Чай без сахара	**200**	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	**35**	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,11	0,00	0,00
	Всего:		**22,4**	**28,2**	**27,1**	**449**	**194**	**43**	**355**	**5,5**	**0,3**	**16,1**	**0,1**
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	**265**	4,2	4,5	9,2	94	33	23	73	1,2	0,1	9,2	0,0
438	Азу из говядины	**200**	11,7	13,0	20,9	248	19	43	82	2,10	0,20	24,30	0,00
348	Компот из кураги без сахара	**200**	1,0	0,1	10,2	46	32	21	29	0,60	0,02	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	**25**	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		**18,7**	**17,9**	**51,1**	**441**	**102**	**87**	**184**	**4,9**	**0,4**	**34,4**	**0,0**
	Итого:		41,1	46,1	78,2	890,0	296,0	130,0	539,0	10,5	0,6	50,5	0,1
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 67	Бефстроганов из индейки в сырном соусе	**100**	15,6	11,6	2,7	178	133	17	84	1,3	0,1	0,2	0,30
302	Каша гречневая рассыпчатая	**180**	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
376	Чай без сахара	**200**	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**28,0**	**21,0**	**61,2**	**546**	**166**	**182**	**334**	**8,0**	**0,4**	**0,3**	**0,3**
	Обед												

99	Суп из овощей с мясом, зеленью	200	3,4	4,0	9,5	80	3	11	77	0,80	0,25	0,00	0,00
105	Фрикадельки мясные припущенные	80	17,5	10,4	0,7	166	3	11	77	0,80	0,25	0,00	0,00
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		**29,9**	**20,5**	**55,9**	**531**	**66**	**52**	**196**	**4,8**	**0,5**	**18,0**	**0,0**
	Итого:		57,9	41,5	117,1	1077,0	232,3	234,3	530,1	12,8	0,9	18,3	0,4
	Четверг												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,1	0,1	0,6	0,0
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138	18/	35	95	1,4	0,2	17,6	0,0
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**12,1**	**15,8**	**35,4**	**344**	**31**	**55**	**126**	**3,8**	**0,3**	**18,3**	**0,0**
	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	0,0
ТТК 66	Голубцы из индейки с цветной капустой	108/50	8,1	13,7	10,3	197	38	12	61	1,7	0,1	4,7	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		**18,7**	**24,4**	**49,7**	**493**	**116**	**67**	**241**	**5,7**	**0,3**	**10,4**	**0,1**
	Итого:		30,8	40,2	85,1	837,0	147,0	122,0	367,0	9,5	0,6	28,6	0,1
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	18,5	16,8	10,4	267	18	19	12	1,5	0,2	0,6	0,0
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**25,1**	**24,9**	**58,5**	**559**	**35**	**46**	**93**	**3,4**	**0,3**	**0,7**	**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
288	Птица отварная (цыплята)	60	18,5	1,2	0,1	85	7	56	87	1,0	0,0	1,6	0,0
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
348	Компот из кураги без сахара	200	1,0	0,1	10,2	46	32	21	29	0,60	0,02	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		**34,6**	**13,5**	**61,6**	**508**	**85**	**118**	**257**	**4,7**	**0,3**	**7,8**	**0,1**
	Итого:		59,7	38,4	120,1	1067,0	120,0	164,0	350,0	8,1	0,6	8,5	0,1
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												

241	Мясо отварное	**40**	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	0,00	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	**180**	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
376	Чай без сахара	**200**	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	**20**	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		**21,6**	**20,7**	**54,3**	**487**	**29**	**177**	**345**	**7,1**	**0,3**	**0,1**	**0,1**
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	**265**	5,5	4,7	16,6	127	19	26	99	1,2	0,1	7,1	0,0
ТТК 55	Рагу из говядины	**200**	12,5	12,0	16,5	224	21	37	73	2,2	0,2	39,0	0,0
376	Чай без сахара	**200**	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	**25**	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		**20,0**	**17,1**	**44,0**	**406**	**63**	**67**	**180**	**5,2**	**0,4**	**46,2**	**0,0**
	Итого:		41,6	37,8	98,3	893,0	92,0	244,0	525,0	12,3	0,7	46,3	0,1
	Вторник												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыплята)	**70**	21,5	1,4	0,2	99	9	65	102	1,2	0,1	2,0	0,1
312	Пюре картофельное	**180**	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
376	Чай без сахара	**200**	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	**40**	2,8	1,0	20,0	96	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		**28,3**	**8,8**	**34,8**	**327**	**60**	**102**	**209**	**3,2**	**0,1**	**2,5**	**0,1**
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	**260**	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0
260	Гуляш из говядины	**100**	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,1	0,1	0,6	0,0
309	Рожки отварные	**180**	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	**30**	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,3	0,0	7,5	0,0
348	Компот из кураги без сахара	**200**	1,0	0,1	10,2	46	32	21	29	0,60	0,02	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	**25**	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		**24,8**	**19,8**	**72,7**	**578**	**102**	**85**	**209**	**6,0**	**0,5**	**14,0**	**0,0**
	Итого:		53,1	28,6	107,5	905,0	162,0	187,0	418,0	9,2	0,6	16,4	0,2
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**15**	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1
ТТК 12	Жаркое с индейкой	**200**	14,4	10,9	17,0	224	20	34	72	2,0	0,0	7,2	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	**30**	0,2	0,0	0,8	4	7	4	13	0,2	0,0	3,0	0,0
376	Чай без сахара	**200**	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	**20**	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		**16,3**	**22,4**	**28,1**	**377**	**36**	**42**	**98**	**3,0**	**0,0**	**10,3**	**0,1**
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	**265**	4,7	6,9	10,1	121	50	32	59	1,8	0,1	2,3	0,0
241	Мясо отварное	**40**	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	0,00	0,00

302	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,2	9,6	44,1	290	10	187	242	2,4	0,3	0,0	0,0
376	Чай без сахара	**200**	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	**25**	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		**26,6**	**20,1**	**65,1**	**547**	**95**	**209**	**401**	**9,9**	**0,4**	**2,4**	**0,0**
	Итого:		42,9	42,5	93,2	924,0	131,0	251,0	498,5	12,9	0,5	12,7	0,1
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 64	Чевапчичи в томате	**100/50**	18,5	16,9	10,5	267	177	194	116	1,5	0,1	5,5	0,0
310	Картофель отварной	**180**	3,5	5,7	18,4	138	18/	35	95	1,4	0,2	17,6	0,0
376	Чай без сахара	**200**	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	**20**	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		**23,7**	**30,5**	**39,1**	**521**	**184**	**233**	**222**	**3,7**	**0,3**	**23,2**	**0,1**
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	**250**	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,10	10,20	0,00
288	Птица отварная (цыплята)	**80**	24,6	1,6	0,2	114	9	75	117	1,3	0,1	2,1	0,1
309	Вермишель отварная	**180**	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	**30**	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,3	0,0	7,5	0,0
348	Компот из кураги без сахара	**200**	1,0	0,1	10,2	46	32	21	29	0,60	0,02	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	**25**	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		**36,2**	**12,9**	**69,8**	**539**	**81**	**135**	**255**	**5,0**	**0,4**	**20,7**	**0,1**
	Итого:		59,9	43,4	108,9	1060,0	265,0	368,0	477,0	8,7	0,6	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
265	Плов из говядины	**200**	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	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 без сахара	**200**	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	**20**	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		**13,8**	**23,7**	**60,1**	**507**	**39**	**57**	**203**	**5,2**	**0,1**	**13,8**	**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
ТТК 206	Компот из ягод без сахара	**200**	0,2	0,1	2,0	9	11	8	9	0,20	0,01	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	**25**	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		**23,4**	**18,8**	**40,8**	**426**	**68**	**84**	**251**	**4,2**	**0,4**	**14,1**	**0,0**
	Итого:		37,2	42,5	100,9	933,0	107,0	141,0	453,5	9,4	0,5	27,9	0,1
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
241	Мясо отварное	**40**	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	0,00	0,00
310	Картофель отварной	**180**	3,5	5,7	18,4	138	18/	35	95	1,4	0,2	17,6	0,0

	Батон витаминный с микронутриентами	**35**	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**16,2**	**10,5**	**38,5**	**313**	**23**	**51**	**195**	**3,8**	**0,3**	**17,7**	**0,0**
	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	0,0
438	Азу из говядины	**200**	11,7	13,0	20,9	248	19	43	82	2,10	0,20	24,30	0,00
348	Компот из кураги без сахара	**200**	1,0	0,1	10,2	46	32	21	29	0,60	0,02	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	**25**	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		**19,3**	**17,4**	**55,9**	**458**	**78**	**82**	**184**	**4,7**	**0,4**	**30,4**	**0,0**
	Итого:		35,5	27,9	94,4	771,0	101,0	133,0	379,0	8,5	0,7	48,1	0,0
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**15**	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06
210	Омлет натуральный	**200**	18,6	20,0	4,6	270	165	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	**60**	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,54	0,04	15,00	0,00
376	Чай без сахара	**200**	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	**35**	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,11	0,00	0,00
	Всего:		**22,4**	**31,8**	**27,2**	**482**	**196**	**43**	**357**	**5,6**	**0,3**	**16,1**	**0,1**
	Обед												
ТТК 52	Борщ "Нижегородский" мясной со сметаной, зеленью	**255**	6,6	4,6	8,4	104	31	35	75	1,6	0,1	11,3	0,0
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	**100/50**	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0
312	Пюре картофельное	**180**	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
376	Чай без сахара	**200**	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	**25**	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		**23,7**	**23,1**	**46,7**	**491**	**117**	**87**	**259**	**5,4**	**0,3**	**12,8**	**0,1**
	Итого:		46,1	54,9	73,9	973,0	313,0	130,0	615,5	10,9	0,6	28,8	0,1
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**15**	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1
291	Плов из индейки	**200**	10,7	17,1	44,5	375	12	30	84	1,4	0,0	2,3	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	**60**	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
376	Чай без сахара	**200**	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**13,5**	**28,6**	**60,6**	**554**	**45**	**42**	**122**	**3,1**	**0,1**	**8,4**	**0,1**
	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	0,2
271	Биточки домашние	**100**	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
ТТК 54	Овощи тушёные	**180**	3,9	7,4	16,8	150	18	23	63	1,1	0,1	14,8	0,0
348	Компот из кураги без сахара	**200**	1,0	0,1	10,2	46	32	21	29	0,60	0,02	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	**25**	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00

	Всего:		**30,6**	**23,4**	**71,0**	**619**	**111**	**71**	**214**	**6,9**	**1,3**	**28,7**	**0,2**
	Итого:		44,1	52,0	131,6	1173,0	156,0	113,0	335,5	10,0	1,4	37,1	0,3
	Четверг												
	Завтрак												
278	Тефтели мясные в соусе	**100/50**	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	0,3	0,0
312	Пюре картофельное	**180**	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	**35**	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,3	0,0	8,8	0,0
376	Чай без сахара	**200**	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**20,2**	**23,6**	**45,2**	**475**	**97**	**57**	**188**	**2,9**	**0,3**	**9,5**	**0,1**
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	**260**	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	**180**	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
342	Компот из груши без сахара	**200**	0,2	0,1	4,1	18	8	5	6	0,90	0,01	2,09	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	**25**	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		**36,5**	**26,7**	**67,7**	**657**	**79**	**117**	**287**	**5,8**	**0,4**	**21,2**	**0,1**
	Итого:		56,7	50,3	112,9	1132,0	176,0	174,0	475,0	8,7	0,7	30,7	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 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	**180**	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
376	Чай без сахара	**200**	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		**25,0**	**28,6**	**62,6**	**607**	**43**	**182**	**304**	**7,5**	**0,6**	**0,1**	**0,1**
	Обед												
177/04	Бульон с куриным филе, зеленью	**30/250**	9,0	0,6	0,2	44	4	28	44	0,49	0,02	0,80	0,02
259	Жаркое по-домашнему	**200**	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,3	0,1	8,4	0,0
348	Компот из кураги без сахара	**200**	1,0	0,1	10,2	46	32	21	29	0,60	0,02	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	**25**	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		**25,1**	**10,4**	**40,4**	**358**	**72**	**82**	**156**	**3,4**	**0,3**	**10,1**	**0,0**
	Итого:		50,1	39,0	103,0	965,0	114,5	264,0	460,0	10,9	0,8	10,2	0,2
	Четвёртая 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 порционно	**15**	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,1
ТТК 242	Филе индейки панированное	**100**	20,0	15,5	12,5	271	10	10	16	0,8	0,1	0,0	0,0
309	Вермишель отварная	**180**	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
376	Чай без сахара	**200**	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00

	Всего:		**31,7**	**33,5**	**56,2**	**652**	**175**	**31**	**159**	**2,7**	**0,1**	**0,2**	**0,1**
	Обед												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	**260**	3,4	4,0	9,3	90	18	20	44	0,9	0,1	11,9	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
312	Пюре картофельное	**180**	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
ТТК 472	Напиток из облепихи без сахара	**200**	0,2	1,1	1,1	15	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	**25**	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		**15,6**	**21,1**	**38,3**	**422**	**98**	**69**	**166**	**4,2**	**0,2**	**12,8**	**0,1**
	Итого:		47,3	54,6	94,5	1074,0	273,0	100,0	325,0	6,9	0,4	13,1	0,2
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**15**	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1
288	Птица отварная (цыплята)	**70**	21,5	1,4	0,2	99	9	65	102	1,20	0,10	2,00	0,05
302	Каша гречневая рассыпчатая	**180**	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
376	Чай без сахара	**200**	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	**20**	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		**33,4**	**21,7**	**54,6**	**544**	**36**	**230**	**357**	**7,4**	**0,4**	**2,1**	**0,2**
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	**250**	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,0
265	Плов из говядины	**200**	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,6	0,1	0,7	0,0
71	Огурцы 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 без сахара	**200**	1,0	0,1	10,2	46	32	21	29	0,60	0,02	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	**25**	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		**18,3**	**16,2**	**70,2**	**512**	**89**	**97**	**313**	**4,5**	**0,6**	**7,7**	**0,0**
	Итого:		51,7	37,9	124,8	1056,0	125,0	327,0	670,0	11,9	1,0	9,8	0,2
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 12	Жаркое с индейкой	**200**	14,4	10,9	17,0	224	20	34	72	2,0	0,0	7,2	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
376	Чай без сахара	**200**	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	**20**	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		**16,5**	**18,9**	**28,7**	**349**	**33**	**46**	**93**	**3,2**	**0,0**	**17,3**	**0,0**
	Обед												
211/2022	Борщ Краснодарский с мясом, сметаной, зеленью	**270**	4,5	5,2	12,3	114	37	22	68	1,3	1,6	19,0	0,4
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	**100/50**	18,5	16,8	10,4	267	18	19	12	1,5	0,2	0,6	0,0
309	Вермишель отварная	**180**	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
388	Напиток из плодов шиповника без сахара	**200**	0,7	0,3	9,7	44	10	3	3	0,60	0,01	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	**25**	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		**32,0**	**28,3**	**76,7**	**690**	**91**	**53**	**125**	**5,3**	**2,0**	**39,6**	**0,5**
	Итого:		48,5	47,2	105,4	1039,0	124,0	99,0	218,0	8,5	2,0	56,9	0,5

	Четверг												
	Завтрак												
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	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	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 без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		**18,7**	**19,4**	**69,5**	**538**	**60**	**193**	**287**	**10,2**	**0,3**	**13,7**	**0,0**
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	270	4,7	5,4	16,8	135	23	26	102	1,2	0,1	7,1	0,0
284	Запеканка картофельная с мясом	200	17,6	16,5	21,0	302	20	46	155	2,0	0,2	4,4	0,0
ТТК 275	Капуста квашеная (доп.гарнир)	30	0,5	0,0	2,1	11	15	5	9	0,20	0,00	9,00	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		**24,8**	**22,3**	**50,8**	**503**	**81**	**81**	**274**	**5,2**	**0,4**	**20,6**	**0,0**
	Итого:		43,5	41,7	120,3	1041,0	141,0	274,0	561,0	15,4	0,7	34,3	0,0
	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	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	1,2	0,0
654/2022	Пюре из картофеля и цветной капусты	150	4,5	6,0	21,1	157	78	38	126	1,6	0,0	17,0	0,9
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		**14,3**	**30,9**	**47,3**	**523**	**94**	**52**	**174**	**3,3**	**0,1**	**18,3**	**1,0**
	Обед												
104	Суп картофельный с мясом, зеленью	10/250	2,6	2,8	14,0	115	19	32	72	1,1	0,1	12,0	0,0
288	Птица отварная (цыплята)	80	24,6	1,6	0,2	114	9	75	117	1,3	0,1	2,1	0,1
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	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
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		**34,0**	**12,4**	**60,3**	**513**	**59**	**142**	**280**	**5,2**	**0,3**	**24,2**	**0,1**
	Итого:		48,3	43,3	107,6	1036,0	153,0	194,0	454,0	8,5	0,4	42,5	1,1
	Итого по меню:		*933,5*	*842,0*	*2074,6*	*19673*	*3439*	*3888*	*9342*	*201,8*	*15,0*	*621,9*	*4,4*
	среднее за день		*46,7*	*42,1*	*103,7*	*984*	*172*	*194*	*467*	*10,1*	*0,8*	*31,1*	*0,2*

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